№20 (366) октябрь 2010

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Как заставить мужа похудеть

СТР. 14

Кошмарики

А МОШКА НЕ ДРЕМАЛА

16-летний Николай из Мурманской области чуть не ослеп. А началось все с того, что в глаз попала мошка, выковырять ее сразу не удалось, и подросток забыл про нее. А мошка не дремала и отложила в глазу яйца. Всего через две недели парень потерял зрение. Даже мама не поверила ему, подумала, что он разыгрывает или отлынивает от школы. Но паника была не наиграна, пришлось обратиться к врачам. Между тем личинка начала уже питаться тканью сетчатки. Потребовалась срочная операция. По утверждению врачей, это уникальный случай.

ПОГОРЕЛЬЦЫ ЗАПИЛИ ГОРЬКУЮ

В Волгоградской области, чтобы погорельцы не пропили компенсации, в деревнях запретили продавать водку 23 часа в сутки.

Но многим, чтобы приобрести бутылку-другую спиртного, хватает и одного часа. С 8 до 9 утра в магазине очередь. Селяне пропивают те 10 тысяч рублей, которые им выделили как прожиточный минимум.

НЕЛЬЗЯ ТАК ВОЛНОВАТЬСЯ!

В Самаре студентка четвертого курса педагогического университета лишилась чувств, переволновавшись из-за экзамена, и вот уже 9 лет не может прийти в себя. Мария хорошо училась, но всегда безумно волновалась перед экзаменами. С заданием по физике она справилась безупречно, но, придя домой, заснула на 9 лет. Бедняжка находится и не в сознании, и не в коме. Родители девушки надеются на лучшее. Однако врачи не торопятся обнадеживать их. Все их прогнозы начинаются со слов: «Если произойдет чудо...»

ОСТУПИЛАСЬ И УПАЛА!

Жуткий случай произошел в Невинномысске. Женщина пришла отдохнуть в кафе, расположенное на крутом берегу Кубани. У хлипкого сетчатого ограждения она оступилась и упала с обрыва в реку. Сильное течение тут же унесло женщину. Помочь ей никто не смог. До сих пор тело не найдено, хотя поисками занимались водолазы.

ОПЯТЬ СКАНДАЛ В КИТАЕ

Он опять связан с детским питанием. У маленьких девочек начала расти грудь. Родители малышек в возрасте от 15 месяцев до 4 лет забили тревогу. Проверив уровень гормонов в детских организмах, врачи ужаснулись. Он оказался в несколько раз выше, чем у зрелых женщин. По словам родителей, девочек кормили детской молочной смесью китайского производства.

■ КАРДИОЛОГИ ДОКАЗАЛИ, ЧТО НАЛИЧИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ ПОЗВОЛЯЕТ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ У МАМ И ПАП.

■ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТ ЛЕКАРСТВА ОТ ДЕПРЕССИИ, МОГУТ ЛИШИТЬСЯ ЗРЕНИЯ. У НИХ ВЕЛИК РИСК РАЗВИТИЯ КАТАРАКТЫ.

От кашля

● **От кашля** заранее заготовьте такую настойку: смешайте 300 г водки, 100 г кашицы чеснока и 100 мл сока плодов калины, настаивайте месяц в темном месте, время от времени встряхивая бутылку. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

● **От сильного кашля** топленое гусиное сало смешайте с натертым луком и разотрите грудь. Закрепите целлофаном и обвяжите теплым платком, после чего съешьте 1 ст. ложку сала с луком, заливая малиновым или липовым чаем. К утру кашель пройдет.

● **Справиться с упорным кашлем** и улучшить отхождение мокроты помогают ингаляции с аптечными настойками хлорофиллипта, календулы, эвкалипта, зверобоя, сальвина, ромазулана, лука и чеснока. Можно налить в кастрюльку подогретый боржоми, раствор соды (4 чайн. ложки на 1 л воды) или настой смеси цветков календулы и ромашки, листьев эвкалипта и шалфея, зверобоя, корневища змеевика. Потребуется 10 сеансов по 15-20 минут.

Новости

Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко сообщил, что эпидемия гриппа в этом году начнется в ноябре-декабре. Пока гриппа нет, однако заметен рост вируса сезонного гриппа в Костроме, Пскове, Астрахани, Волгограде, Иркутске, Кемерово и Чувашии. Причина — сниженный иммунитет у людей после жары.

Американские ученые разработали диализный аппарат — искусственную почку, которую можно имплантировать в организм больного с почечной недостаточностью. Новое устройство избавит людей с больными почками от постоянных сеансов гемодиализа в стационаре.

Агрессивная музыка, сопровождаемая текстами сексуального характера, влияет на половую жизнь подростков, предупредили российские психологи. Между ними существует прямая связь. Такие ребята чаще начинают заниматься сексом, чем их сверстники, которые слушают более спокойную музыку.

Сало, жирное мясо, торты, пирожные и другие жирные продукты сродни наркотикам, предупреждают американские ученые. Мозг привыкает к жирной пище и перестает насыщаться другими продуктами. Тяга к жирной пище становится настолько сильной, что отказаться от нее человек уже не может. В результате лишний вес, проблемы с сексом, давление.

Британские психологи нарисовали портрет типичного магазинного вора. Чаще всего не могут устоять перед соблазном что-то стащить молодые мужчины, неприятные в общении и ненадежные по жизни.

Водной из больниц Великобритании сочинили песню для врачей, медсестер и пациентов о том, как правильно мыть руки. Песню теперь исполняют в больницах и приемных покоях.

Яркий солнечный свет летом настолько же сильно повышает желание покончить с собой, как и постоянная темнота в зимний и осенний период, предупредили ученые Швеции. Длительная зима может вызвать бессонницу и подтолкнуть человека к суициду.

В продаже появились очень тонкие урологические прокладки. Они гораздо больше впитывают и надежней удерживают жидкость внутри, чем обычные, оставляя поверхность сухой, а также нейтрализуют запах.

Цифры и факты

* Уши, как и нос, растут всю жизнь.

* 90% детей с врожденной тугоухостью рождаются от слышащих родителей.

* Человек различает 3-4 тысячи звуков.

* В 72% случаев человек поворачивается к собеседнику правым ухом, если нужно расслышать речь на фоне громкой музыки.

* В России более 13 млн людей страдают нарушениями слуха. Из них более 1 млн — дети.

Сезонные проблемы — *Актуально!*

Ой, как не хочется болеть!

Почему именно осенью на нас ополчаются все хронические болезни? Откуда, к примеру, язве желудка или сосудам знать, что на деревьях листья пожелтели? Как ни странно, во многом пробуждение хворей провоцируем мы сами. Хотите знать, как это происходит?

ПЕРЕХИТРИТЬ ОСЕНЬ

Лето — время отпусков, а значит отдыха, полного расслабления и удовольствия. Море, цветочки, зелень... Чудное, свободное от обязательной программы время. И тут приходит осень — пора забот, нудной повседневной работы и жизни. Начинает колебаться настроение, возникают неврозы и стрессы. А отсюда всего шаг к настоящей болезни. Вот почему и мы, и наши дети заболеваем в это время года. А мы-то недоумеваем: «Почему? Ведь летом делали все, чтобы оздоровиться!» Как же все-таки перехитрить самую коварную пору года?

БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ

Чтобы переход от лета к осени, а потом и к зиме не был таким болезненным, организм просто необходимо обеспечить достаточным количеством витаминов и клетчатки. Но! С клетчаткой нужно быть предельно осторожным тем, кто страдает хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Их витаминное меню — тонкокожий виноград желательно без косточек, сочные сорта груш, сладкие сливы, кабачки, помидоры, дыни, арбузы.

СТОИТ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СОСУДАХ

Наш «кровоотвод» не любит осенних фокусов — перепадов температуры и атмосферного давления. Если вы предрасположены к сосудистым кризам или имеете не совсем здоровое сердце, профилактический прием необходимых препаратов, который рекомендован доктором, желательно начать заблаговременно, не дожидаясь ухудшения самочувствия.

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Все знают, что утренняя зарядка и часовая прогулка необходимы для здоровья, но мало кто соблюдает эти правила. И все же попробуйте этой осенью поступить иначе. Чаще проводите время на открытом воздухе. А еще можно оборудовать «кабинет» на балконе — там воздух свежий. Сооружать там рабочее место — дело нехитрое даже для пенсионеров. Конечно, это не заменит настоящих прогулок, но все же будет легче привыкнуть организму к зимнему режиму.

Стоя в автомобильной пробке, не открывайте окна машины. Концентрация вредных веществ в местах скопления автомобилей превышает норму в 6-7 раз! Поэтому, как бы душно ни было, закрывайте окна.

ВО ЧТО УТЕПЛИТЬСЯ

Самая главная причина простуд — колебания температуры воздуха в течение суток. Она скачет иной раз в пределах плюс-минус 15 градусов. Не ленитесь надевать или снимать кофты и пиджаки — иначе перегревшееся и остывшее тело ответит болезнью. В прихожей самое время ставить сменную обувь — тогда холодным утром вы можете выйти, в чем захотите.

ЧТО НАДЕТЬ УТРОМ

Выходить на работу в теплом костюме прохладным утром и мужественно плавиться в нем, когда днем станет теплее? Или мерзнуть утром в легких вещах, комфортно чувствуя себя в течение дня? Выход — многослойная одежда. В течение дня можно постепенно снимать с себя более теплые верхние слои одежды: пиджак, жилетку...

НУЖНО НОСИТЬ СУХУЮ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ

Придя домой, сразу переоденьтесь в сухую одежду и согрейтесь, выпив теплый чай, желательно с медом.

Если удалось не промочить ноги и не переохладиться, все равно можно заболеть, подхватив вирус в общественном транспорте или оказавшись в одном помещении с больными острым респираторным заболеванием. Уберечься от недугов помогут чеснок и массаж. Простая и всем известная истина: нужно носить сухую теплую одежду и обувь соответственно сезону, не забывать о головном уборе и шарфе, есть больше чеснока и лука, которые убивают вредоносную инфекцию и при этом не имеют никаких побочных действий.

МАСЛО... НА ШЕЮ

Масло чайного дерева, разведенное в любом растительном масле в соотношении 1:10, также поможет уберечься от вирусов. Несколько капель наносите на шею. А чтобы защитить себя изнутри, принимайте настойку прополиса — 5-10 капель на 1 ст. ложку молока 3 раза в день за 30 минут до еды. Тем, у кого низкое давление, полезно пить экстракты женьшеня и лимонника, это укрепит иммунитет.

А. А. Казарян, терапевт, врач высшей категории

На каждый день

Справиться с простудой, которая часто начинается с заложенности носа и насморка, поможет и массаж носа. Не дожидайтесь, пока начнутся неприятности, — очищайте нос. Зачерпните пригоршню воды, поднесите ее к носу, слегка втяните и тут же высморкайтесь. Еще полезно капнуть в эту воду настойку прополиса.

Нащупайте над переносицей ямку между надбровными дугами. Сделайте пальцем 15-20 круговых оборотов в одну, а затем в другую сторону. После этого помассируйте обе стороны носа у переносицы, энергично помассируйте крылья носа, а затем — носовую перепонку. Этот массаж желательно делать каждое утро.

Для врачей, и не только

Осторожней с гепарином при инсульте!

Широко использующийся при инфарктах и ишемических инсультах антикоагулянт гепарин может привести к появлению синяков, сообщили немецкие кардиологи. Больные, имеющие сердечно-сосудистые и мозговые патологии, получали препараты типа гепарин в течение 12 месяцев. В ходе исследования выяснилось, что у 24 пациентов (7,5%) появляются синяки на коже, что значительно превышает ожидаемый уровень в 2%, который обычно встречается при использовании антикоагулянта. Дело в том, что такие поражения указывают на наличие в организме опасного для жизни состояния — тромбоцитопению, то есть уменьшение количества тромбоцитов в крови. Ученые полагают, что все лечащие врачи должны быть осведомлены об этом, назначая своим пациентам гепарин.

С гипертонией в дорогу

Гипертонический криз — внезапное повышение систолического и/или диастолического артериального давления выше 140/90 до 260/120.

Что провоцирует его? Сильные стрессы, подъем тяжестей, например, чемодана; если вы пропустили прием лекарств; избыточное потребление жидкости и соли; резкие перепады атмосферного давления; прием алкоголя; гормональные изменения: менструации, климакс. Если вы почувствовали тревогу, беспокойство, тяжесть за грудиной, тошноту, потливость, одышку, головную боль в затылочной части, помутнение зрения, отечность рук и лица, позывы к частому мочеиспусканию, причем моча светло-желтого цвета, срочно вызывайте врача. До приезда «скорой» попросите попутчиков помочь вам:

* принять полусидячее положение, пристроить под голову дополнительную подушку, чтобы избежать приступов удушья;

* принять внеочередную дозу прописанного врачом лекарства для понижения артериального давления;

* если употребляете мочегонное, можно выпить таблетку, чтобы избавиться от головной боли;

* принять таблетку нитроглицерина под язык при болях за грудиной. И пусть вас не оставляют в одиночестве.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у сосудистого хирурга

В сосудах бляшки появились...

На вопросы читателей «Айболита» отвечает сосудистый хирург, кандидат медицинских наук М. П. Судняков.

— Что лучше — стентирование или шунтирование?

— Кардиологи отдают предпочтение стентированию. Проводят его без разрезов. Суть операции в том, что под контролем рентгена через крупную артерию, чаще бедренную, в пораженный атеросклерозом сосуд вводится миниатюрный баллон, на котором помещается тонкая металлическая трубочка — стент диаметром 2,5-4,5 мм. Сосудистый хирург продвигает баллон в место сужения коронарной артерии. Там баллон раздувается под давлением до 20-30 атмосфер и холестериновая бляшка сплющивается, а стентированный сосуд расширяется до нужного диаметра. Лишь каждому десятому из 100 сердечников, чьи сосуды поражены атеросклерозом, предлагают операцию шунтирования. И это понятно. Стентирование менее травматично. Кроме того, через 1-2 дня после такой операции пациента выписывают домой. К тому же шунты, сделанные из собственных вен, неизбежно «стареют». Там могут оседать новые холестериновые бляшки. При этом возможностей для повторного восстановления кровообращения остается очень мало.

— Если в сосудах появились бляшки, можно ли по каким-то симптомам понять это?

— Симптомов может и не быть до поры до времени, пока бляшка полностью не перекроет сосуд или не оторвется. Тогда жди инсульта или инфаркта. Чтобы этого не случилось, сдайте анализ крови на холестерин. Если «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности) значительно больше, чем «хорошего» (липопротеидов высокой плотности), имеется риск развития ишемической болезни сердца, т. е. атеросклероза, а значит, и риск тромбообразования в узких сосудистых местах, развилках и сгибах артерий очень высок.

Проверить состояние артерий можно с помощью УЗИ сонных артерий. Холестериновые бляшки в этой области являются причиной инсульта у каждого четвертого. А если человек еще и страдает стенокардией — не обойтись без коронарографии (исследование коронарных сосудов). Суть этого обследования: через бедренную или лучевую артерию пациента доктор вводит через катетер контрастное вещество, которое и достигает сосудов сердца. Врач на мониторе компьютера видит изображение с высочайшей точностью и может узнать о количестве атеросклеротических бляшек и их расположении, а также оценить, насколько опасна ситуация и какой метод лечения следует избрать. Эту диагностическую манипуляцию проводят также через лучевую артерию, которая находится на запястье. В отличие от вмешательства через бедренную артерию, при прохождении через лучевую большой кровопотери не бывает. Пациент может ходить сразу после исследования.

— Как отличить стенокардию от других сердечных болезней?

— Многие считают, что при стенокардии болит сердце. На самом деле это бывает крайне редко. Чаще при стенокардии человек ощущает боль в виде жжения, дискомфорта, сдавления (недаром ее называют грудной жабой) в центре грудной клетки, за грудиной, а то и в области шеи. Как правило, грудная жаба возникает при ускорении шага, при резких движениях и проходит, когда человек садится или отдыхает. В какой-то мере такому пациенту везет: у него есть сигнал, который сообщает, что у него ишемическая болезнь сердца, то есть сердечная мышца недостаточно снабжается кровью.

Намного хуже и опаснее, если боли появляются без видимой причины: рано утром, при пробуждении или даже при очень незначительных нагрузках. Или не возникают вовсе. Человек при этом может вполне нормально себя чувствовать и не подозревать, что находится на полпути к инфаркту. Однажды из-за резкого прекращения кровотока один из участков сердца выключается из кровообращения, и тогда приходит беда.

Бывает, что стенокардия проявляется болью в запястье, локте, плече. Нередко сердечную боль принимают за изжогу и пытаются загасить ее приемом соды.

— Если обнаружены бляшки в сосудах, можно ли, не прибегая к операции, справиться с проблемой таблетками?

— Все зависит от того, далеко ли зашел процесс атеросклеротических изменений в коронарных артериях. Если болезнь развивается по нарастающей, быстро, человека спасет только операция. Если же атеросклероз развивается медленно, врачи предлагают консервативное лечение. Оно позволяет человеку с ишемической болезнью сердца нормально существовать. Это значит придется принимать препараты для снижения холестерина (статины) и препараты, препятствующие тромбообразованию (антикоагулянты),а также лекарства, с помощью которых сердце приспосабливается к снижению кровотока. Плюс средства для лечения сопутствующих ишемической болезни сердца заболеваний: сахарного диабета, гипертонии и других.

■ ЗА ОДНО СОКРАЩЕНИЕ СЕРДЦЕ ПЕРЕКАЧИВАЕТ 200 МЛ КРОВИ.

■ В 1 КУБИЧЕСКОМ МИЛЛИМЕТРЕ КОЖИ — 40 КАПИЛЛЯРОВ, В МЫШЦАХ — 2500 КАПИЛЛЯРОВ, В СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЕ — 4000 КАПИЛЛЯРОВ.

■ ПОЛНОЕ ОБРАЩЕНИЕ КРОВИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СОВЕРШАЕТСЯ ЗА 20-28 СЕКУНД. ЗА СУТКИ КРОВЬ ВРАЩАЕТСЯ ПО ТЕЛУ 1,5-2 ТЫСЯЧИ РАЗ.

— Говорят, ишемическая болезнь сердца передается по наследству?

— Плохая наследственность в развитии ишемической болезни сердца играет немаловажную роль: при совершенно одинаковом уровне холестерина у одного человека сосуды могут поражаться атеросклеротическими бляшками, а у другого — быть абсолютно чистыми. Но главный источник бед — неправильное питание. Калорийная пища — наш главный враг. Если прибавить к этому малоподвижный образ жизни, сигареты и алкоголь, развитие болезни не заставит себя ждать. Человек, который ведет неправильный образ жизни, получает ишемию на десятилетия раньше, чем это предусмотрено природой. Как правило, это люди в возрасте от 40 до 60 лет, но, к сожалению, не щадит атеросклероз и 30-летних.

Намотай на ус

СЛЕДИТЕ ЗА ХОЛЕСТЕРИНОМ

Британские ученые выяснили, что укорачивает жизнь мужчин на 10 лет. Это повышенный уровень холестерина, курение или когда регулярно повышенное давление. Вывод: надо отказаться от сигарет, жирных продуктов и всего, что способно повысить артериальное давление.

АСПИРИН И ЧЕСНОК НЕСОВМЕСТИМЫ

Нельзя сочетать прием аспирина с растительными препаратами, в состав которых входят чеснок, имбирь, черника, женьшень, куркума, трава таволги. Это увеличивает опасность внутреннего кровотечения. Такая же беда возникает при одновременном применении статина (препарата для снижения холестерина) «Вафорина» и его аналогов с добавками, содержащими ромашку, конский каштан, пажитник и красный клевер. Токсичными для печени становятся жгунацея, ива и лопатник.

БОЛЬШОЙ ВЕС И ПЛОХО, И ХОРОШО

У людей, страдающих избыточным весом, больше шансов на выживание после не слишком обширного инфаркта, чем у пациентов с нормальным весом. К такому заключению пришли немецкие и швейцарские медики. Исследователи пока не готовы ответить, почему именно. Но то, что избыточный вес способствует развитию диабета и атеросклероза, повышает риск инсульта, инфаркта миокарда и прочих сердечно-сосудистых заболеваний, по-прежнему не вызывает никаких сомнений.

Есть такая проблема — *Прикинь на себя*

Варикозная болезнь

У КАЖДОГО СЕДЬМОГО ИЗ СТА ЧЕЛОВЕК МОЛОЖЕ 40 ЛЕТ ЕСТЬ ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ, НО ЛЕЧИТЬ ЕЕ НЕ ТОРОПЯТСЯ. ТАКОЕ ОТНОШЕНИЕ К РАСШИРЕННЫМ ВЕНАМ МОЖЕТ АУКНУТЬСЯ СЕРЬЕЗНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ.

Это связано с наследственностью

Как и большинство сосудистых заболеваний, возникновение варикоза связано с особенностями венозной стенки. Это передается по наследству, а значит, и предрасположенность к расширению вен. Не случайно первый вопрос, который задает флеболог: «Есть ли варикоз у кого-то из близких?»

И не связано с полом

Варикозное расширение вен бывает и у женщин, и у мужчин. У первых, правда, чаще — из-за беременности, родов, любви к высоким каблукам и итальянской обуви, которая русской стопе не подходит.

Почему развивается варикоз

Если ваше любимое место диван или мягкое кресло; если работа сидячая; если вы вынуждены весь день стоять; если вы не любитель спорта и пеших прогулок; если любите сидеть нога на ногу; если до булочной предпочитаете доехать, а не дойти; если... если... если... Так что в ваших руках если не все, то очень многое. Венам нижних конечностей совсем не хочется покоя: мышцы ног, двигаясь, выполняют роль насоса, облегчая крови движение вверх. Если она застаивается в нижних конечностях, давление повышается, стенки переполненных вен расширяются — это и есть варикоз.

Это хроническое заболевание

Нельзя вылечить варикоз навсегда, но лечить надо обязательно. Не только потому, что расширенные вены уродуют ноги и очень портят жизнь, а чтобы не допустить серьезных осложнений — трофических язв, варикозной экземы, тромбофлебита. Даже после лечения болезнь может дать себя знать. Болезнь часто обостряется, если больные игнорируют советы врача, считая, что раз прооперировался, значит, здоров.

Варикоз опасен для жизни

В пораженной варикозом вене могут образовываться сгустки крови — тромбы, которые, в свою очередь, способны однажды оторваться и закупорить любой сосуд. В том числе в жизненно важных органах — легких и сердце. Только легочную тромбозмболию в мире ежегодно диагностируют у 600 тысяч человек, почти половина из них умирают.

Может, травки попить?

Расширенные вены не скроешь под колготками. Врач уже настаивает на операции, но мы все: «Может, травки попить или чем-нибудь помазать?» Есть и травки, и мази — и они помогают. Но используют их либо для профилактики варикоза, если есть предпосылки для венозной недостаточности, либо для снижения отеков и тяжести в ногах.

Ждать, что крем или мазь уберет вены, бесполезно. Хотя бы потому, что втянуться они не могут в принципе: внутри венозной стенки нет мышц, поэтому они не способны сократиться — только расшириться. Убрать расширенные участки можно с помощью склеротерапии (спокойно, это не операция!) — метода, при котором стенки пораженного сосуда склеивают с помощью тонкой иглы и специального препарата. Сосуд выключается из системы кровообращения, кровь выбирает другие пути. К счастью, природа предусмотрела для нас такую возможность: кровоток пойдет по окружным сосудам, которых очень много.

Несколько разновидностей склеротерапии

При эхосклеротерапии применяется ультразвуковой датчик для сканирования вены, которая или спрятана за жировыми излишествами, или расположена глубоко; весь процесс виден на мониторе.

Foam-form-терапия — это метод, при котором сосуд склерозируется с помощью специальной пены.

Эндовазальная лазерная коагуляция (ЭВЛК) — самый модный сейчас способ лечения варикоза: вены в этом случае склеиваются изнутри с помощью тонкого лазерного датчика, в результате чего расширенный сосуд спадается. Делается это на ранних стадиях болезни.

Криосклерозирование — старый способ лечения: через разрез в пораженный сосуд вводится состав на основе азота, в результате чего образуется тромб, который выключает его из системы кровообращения.

Операционное лечение подразумевает удаление расширенной вены.

При традиционной сафенэктомии вену полностью удаляют, в этом случае делают большие разрезы.

При коротком стриппинге частично — часть пораженной вены, и кровоток в оставшейся здоровой части нормализуется.

При микрофлебэктомии вену убирают через проколы.

Как видно, ничего страшного, если варикоз не запущен до осложнений.

Полезно знать

НАЧАЛО ВАРИКОЗА — ЭТО НЕ СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ И СИНЕНЬКИЕ ПАУТИНКИ НА КОЖЕ, А ТО, ЧТО ПОЯВЛЯЕТСЯ ГОРАЗДО РАНЬШЕ: ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ К ВЕЧЕРУ, ОТЕКИ И ЗУД, КОТОРЫЙ ЛЮДИ ОПИСЫВАЮТ КАК «ПОД КОЖЕЙ МУРАШКИ БЕГАЮТ».

«Мост» для сердца

Выполняя это упражнение, можно поддерживать в хорошем состоянии свои легкие, сердце и тонкий кишечник.

Лягте на пол, согните ноги в коленях, ступни немного разведите, поставьте твердо на пол, ровно по одной линии с коленями. Руки вытяните вдоль туловища, ладони прижмите к полу. На вдохе, опираясь на ступни и руки и работая мышцами брюшного пресса, поднимите бедра над полом. Тяжесть тела должна приходиться ни в коем случае не на шею, а на руки. Почувствуйте мышцы ягодиц. Удерживайте тело в таком положении, сделайте 5-10 глубоких вдохов. Опустите бедра на пол на последнем выдохе. Сделайте 3 вдоха животом.

Тест-диагностика

Проверьте, здоровы ли ваши сосуды

Здоровые сосуды, обеспечивающие нормальное кровообращение, — гарантия долголетия человека. Но если ваши сосуды уже не в идеальном состоянии, вы можете еще много сделать для того, чтобы оздоровить их.

1. Часто ли у вас бывают головные боли и головокружения?
2. Быстро ли вы устаете, часто ли ощущаете общую слабость, недомогание без видимых причин?
3. Реагируете ли ухудшением самочувствия на изменения погоды?
4. Бывает ли звон в ушах?
5. Знакомо ли вам чувство, когда перед глазами прыгают «мушки» или в глазах темнеет и рябит?
6. Бывают ли приступы сердцебиения?
7. Не возникает ли одышка даже при минимальной физической нагрузке?
8. Бывает ли чувство тяжести и давления в области сердца?
9. Как часто бывают холодными руки и ноги?
10. Появляется ли чувство онемения, покалывания в пальцах рук и ног?
11. Знакомо ли вам чувство, когда по вечерам ноют и болят ноги или в них появляется чувство тяжести, если пришлось много ходить или стоять?
12. Случаются ли судороги конечностей?

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Если вы хотя бы на 2-3 вопроса ответили «да», значит, у вас с сосудами не все благополучно.

Если ответили «да» на большинство вопросов, положение очень серьезное и надо немедленно обратиться к врачу-флебологу.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Пригодится

При заболеваниях позвоночника не носите на плече сумку — это приводит к его искривлению и обострению недугов. Лучше пользоваться рюкзачком или ранцем.

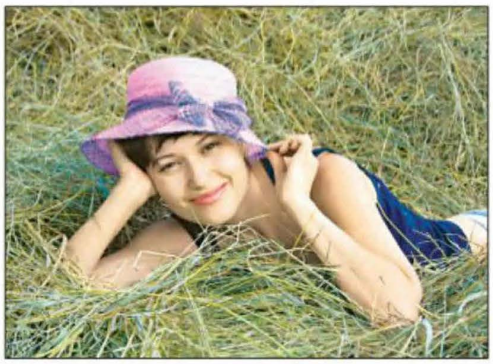
Если что-нибудь уроните, не нагибайтесь резко: лучше присядьте и только после этого поднимите предмет.

Если по роду занятий вы целый день проводите на ногах, каждые 10-15 минут меняйте позу: переминайтесь, перенося вес с ноги на ногу, поворачивайтесь из стороны в сторону, топчитесь на месте.

При сидячей работе почаще вставайте, походите по комнате в течение 1-2 минут, а если есть возможность — сделайте несколько несложных упражнений: потягиваний, наклонов, легких приседаний.

Не переохлаждайтесь: это может спровоцировать воспаление межпозвоночных дисков.

Старайтесь не нервничать: во время стресса человек в буквальном смысле зажимается, у него сводит мышцы, что может спровоцировать боли в спине.



Если на вашем пути попадется стог сена, не торопитесь пройти мимо, полежите полчаса на соломе, вдыхая ее запах. Это станет прекрасным и бесплатным сеансом ароматерапии. Вещества, выделяющиеся сохнущим сеном, очищают носоглотку, бронхи, улучшают сердечный ритм. Не случайно те, кто спал в деревнях на сеновале, отличались крепким здоровьем. Подышав сеном, разуйтесь и постойте, а затем походите по нему босыми ногами 15 минут. Эта общеукрепляющая процедура особенно полезна при больных венах, подагре, пяточных шпорах. Впрочем, когда погода позволяет и вы достаточно закалены, хорошо пройтись босиком и по опавшим листьям. Их ласковое прикосновение снимает накопившуюся за трудовую неделю усталость.

Из почты «Айболита»

Не помогли ни грязевые, ни радоновые ванны, пока не поставили искусственные суставы

Девять лет ходила с тросточкой. Были страшные боли в коленях, скованность движений, опухшие суставы. Рентген показывал, что идет разрушение костей. Два раза в год, весной и осенью, я ложилась в больницу, где мне делали блокады «Алфлутопом», вводили «Нолтрекс», делали уколы. Ездила я и на курорты, принимала грязевые и радоновые ванны, но ничего не помогало. Тогда я решилась на операцию по протезированию обеих ног. Через год трость была уже не нужна. Теперь хожу как все, работаю на даче, дома все делаю сама, кроме ремонта. Колени, конечно, не стали новыми, зато болей таких, как были раньше, нет. Остались тяжесть в ногах, отечность, не могу много ходить, долго стоять и сидеть. Надо обязательно полежать. Общаюсь с другими людьми, которые перенесли подобную операцию, — все жалуются на отек ног. Пью мочегонные препараты, делаю ванночки с травами и морской солью, плаваю, если есть возможность, ведь я живу в Сибири. Ходить в бассейн не могу, там вода холодная, боюсь застудиться, а зимой боюсь поскользнуться. Так как я инвалид II группы, то через социальную службу защиты стараюсь приобрести путевку на лето. Просто так ее не дают, каждый раз приходится слезно выпрашивать, мол, путевка мне нужна для реабилитации. Хочется, конечно, поехать на Черноморское побережье, есть путевки в Анапу — точно знаю. Только кому они достаются — неизвестно. А нам дают только в Учум. К сожалению, людям, перенесшим операцию по эндопротезированию суставов, ничего не предлагают для восстановления здоровья. Через 10 дней выписывают домой, даже швы не снимают, так как разрез не успевает зажить. Я сама обрабатывала швы зеленкой, водкой и мазью «Левомеколь», поэтому период восстановления зависит только от нас самих. Утром каждый день делаю зарядку и хожу не больше 4 километров. Хорошо снимает отечность ног серебряная вода. Для тех, кто сомневается, нужно ли ставить искусственные суставы, если свои больные, пишу: нужно! Это ваше спасение!

Галина,
Красноярский край

Что нельзя при остеохондрозе?

ПЕРВЫЕ 2-3 ДНЯ ПОСЛЕ НАЧАЛА ОБОСТРЕНИЯ НЕЛЬЗЯ ПРОГРЕВАТЬ БОЛЬНЫЕ МЕСТА, ПРИНИМАТЬ ГОРЯЧИЕ ВАННЫ.

* Вставая утром с постели, не наклоняйте сильно вперед туловище. Поднимайтесь как можно более плавно, опираясь на руки.

* Нельзя долго находиться в одной позе — меняйте ее каждые 10 минут. Постоянно меняйте точку опоры. Если стоите, то опирайтесь по очереди на каждую ногу или прислонитесь к стене. Время от времени вытягивайте руки вверх, прогибаясь назад и делая глубокий вдох. Будьте изобретательны. Шадите позвоночник — не сгибайтесь без опоры.

* Никогда резко не садитесь, даже в мягкое кресло — это удар по позвонкам, так стираются хрящевые поверхности межпозвонковых суставов, а это вредно в любом возрасте.

Если боль в шее, пройдитесь пальцами по позвонкам в этой области. Нащупайте самую болезненную точку. Ее-то и нужно как следует помассировать, чтобы острая боль превратилась в тупую.

* Не кладите ногу на ногу — это вредно не только для вен, но и для позвоночника, так как вызывает боль в пояснице.

* Сидите только на жестких сиденьях, иначе все тело будет давить на позвоночник. Высота стула или кресла должна соответствовать длине голени. Необходимо, чтобы ступни ног упирались в пол, или подставляйте под ноги скамеечку. Под столом должно быть достаточно места, чтобы ноги не были сильно согнуты.

* За рулем автомобиля старайтесь сидеть без напряжения, чтобы спина имела хорошую опору. Между поясницей и спинкой кресла положите валик, это позволит сохранять поясничный изгиб. Голову держите прямо. После нескольких часов вождения обязательно выйдите из машины и сделайте несколько упражнений.

* Никогда не поднимайте сумки и другой груз на прямых ногах, наклонив корпус вперед. Присядьте, согнув колени, и, поднимая груз, держите туловище прямо, лучше — чуть выгнув его назад. Именно так поступают штангисты. Очень важно держать груз не на вытянутых руках, а ближе к себе — это уменьшит нагрузку на позвоночник. Не носите груз в одной руке, разделите ношу на две части.

* Особые рекомендации огородникам-любителям: при работе в наклон делайте перерывы, а еще лучше, пропалывая, садьте на низкую скамейку, инструменты наденьте на длинные палки.

* Целый день проводите за компьютером? Для сохранения правильной осанки компьютер поставьте прямо перед собой, а не сбоку, чтобы не приходилось поворачивать шею в сторону экрана. Держите подбородок вверх, голову — прямо. Не опускайте голову — это предупредит напряжение мышц спины и шеи. Край стула не должен давить на сосуды под коленями.

* Не сидите и уж тем более не лежите подолгу перед телевизором. Время от времени вставайте, чтобы размяться, периодически поднимайте руки выше уровня сердца, потрясите ими, а затем несколько минут посидите с сомкнутыми ладонями.

* Лучшая диета при остеохондрозе — бессолевая: овощи, фрукты, мочегонные чаи, травы (спорыш, листья и плоды брусники, смородины, шиповник). Сахар замените сухофруктами и медом.

Полезно знать

● **Если у вас остеохондроз,** лечитесь кошачьей шерстью. Собирайте волоски подшерстка во время линьки. Когда их наберется много, выложите на марлю, другим слоем марли укройте и простегайте. Такой пояс, приложенный к больному месту, будет прогревать этот участок, усиливая кровообращение.

● **Мазь для суставов.** Взбейте одно яйцо, добавьте по 1 ст. ложке подсолнечного масла, йода, 70%-ной уксусной эссенции, все перемешайте и поставьте готовую мазь на нижнюю полку холодильника. Смазывайте больные суставы 2 раза в день, а при сильных болях до 3 раз. Мазь очень эффективна при радикулите.

● **Смешайте** 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавьте парафин, чтобы получилась масса, похожая на крем. Поставьте ее в теплое место на ночь, и мазь готова к употреблению. На ночь больные суставы натирайте мазью, утром ополосните теплой водой.

На приёме у уролога

Болей нет, хожу на каблуках. А ведь и года после операции не прошло

Купила №13 «Айболита», где прочитала об эндопротезировании тазобедренного сустава, и решила написать, как мне сделали операцию по замене тазобедренного сустава. Мне 58 лет. Началось все с того, что заболела нога, но боли были терпимые. Она то болела, то не болела. К врачам не обращалась. Со временем становилось все хуже и хуже. Весной прошлого года я обратилась к врачу, сделали рентген и поставили диагноз коксартроз III степени. Со временем боли стали просто ужасными, ходила еле-еле, спать по ночам не могла. В конечном итоге согласилась на операцию. У нас в Омске есть врач Леонид Борисович Резник. Как же я ему благодарна! Прооперировал он меня, а спустя четыре месяца я уже вышла на работу. Сейчас чувствую себя очень хорошо, как-будто и не было проблемы. Болей нет, хожу на каблуках, а ведь еще и года после операции не прошло. Я будто заново народилась.

Теперь хочу сделать операцию по удалению шишек на больших пальцах ног и чтобы операцию сделал тот же доктор. Если у кого-то возникнут вопросы, напишите — отвечу. Знаю, решиться на операцию не так просто.

Людмила Ивановна Капустина,
ул. Кузнецова, 4, кв. 53,
Омск, 644027

Тревожный сигнал

Когда спине нужна врачебная помощь:

* боль в спине появляется неожиданно и без видимой причины;
* боль в спине сопровождается другими симптомами, например, высокой температурой, спазмами желудка, болью в груди или затруднением дыхания;
* острый приступ продолжается более 2-3 дней, и боль не ослабевает;
* хроническая боль продолжается более 2 недель без улучшения;
* боль в спине отдает в ногу, колено или ступню.

Помните, боль в спине может быть признаком какой-нибудь другой болезни, не связанной со спиной.

Мармелад для суставов

Купите желатин и принимайте его с молоком.

* Замочите 2 чайн. ложки желатина в 1/3 стакана теплого молока 1,5-2,5%-ной жирности и добавьте 2-3 ст. ложки сахара, лучше меда. Доведите до кипения и охладите. Поставьте в холодильник. Это средство помогает при первых признаках остеопороза, частых кровотечениях из носа, пониженной свертываемости крови, а также после простудных болезней.

* Замочите 1 чайн. ложку желатина в 1/3 стакана теплой кипяченой воды на 1 час, чтобы разбухли кристаллы. Затем доведите до кипения при постоянном помешивании, но не кипятите. Немного охладите и выпейте. Хорошо помогает при болезнях суставов.

На каждый день — Рекомендуем

Укрепляем позвоночник

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ЗА ЧАС-ДВА ДО УЖИНА ИЛИ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ НЕГО.

С возрастом люди становятся на несколько сантиметров ниже, а к старости некоторые и вовсе сгибаются. Чтобы этого не случилось, нужно следить за позвоночником и не забывать о физических упражнениях, помогающих восстановить его былую гибкость. Кроме того, гимнастика — прекрасное средство профилактики остеохондроза, радикулита и других заболеваний спины и позвоночника.

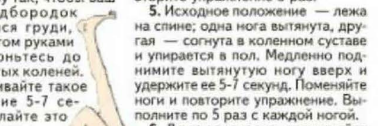
1. Лежа на спине, притягивайте то правое, то левое колено к груди, удерживая ногу в таком положении 5-7 секунд. Сделайте это упражнение по 5 раз каждой ногой.

2. Исходное положение — лежа на спине, обе ноги согнуты в коленях и упираются в пол. Поднимите голову так, чтобы ваш подбородок коснулся груди, при этом руками дотроньтесь до согнутых коленей. Удерживайте такое положение 5-7 секунд. Сделайте это упражнение 5 раз.

3. Сядьте на пол, ноги вытяните прямо, руками держитесь за нижнюю треть голеней. Наклонитесь вперед и возьмитесь за пальцы ног. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд. Повторите упражнение 5 раз.

4. В положении лежа максимально напрягите мышцы живота и ягодиц, прижимая спину к полу. Удерживайте это положение 5-7 секунд. Повторите упражнение 5 раз.

5. Исходное положение — лежа на спине; одна нога вытянута, другая — согнута в коленном суставе и упирается в пол. Медленно поднимите вытянутую ногу вверх и удержите ее 5-7 секунд. Поменяйте ноги и повторите упражнение. Выполните по 5 раз с каждой ногой.



6. Лежа на животе, поднимайте то одну, то другую прямую, не согнутую в коленном суставе ногу. Каждую ногу поднимите 5-7 раз.

Д. Г. Хофф, инструктор по лечебной физкультуре

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Боль в спине

В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК СТАЛКИВАЕТСЯ С ОСТРОЙ БОЛЬЮ В СПИНЕ ИЛИ ШЕЕ. НО ЛИШЬ НЕМНОГИЕ ЗНАЮТ, КАК СЕБЯ ПРИ ЭТОМ ВЕСТИ И НА КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ СОГЛАШАТЬСЯ, А ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ.

ДЛЯ НАЧАЛА — О ПРИЧИНАХ БОЛЕЙ

Люмбаго — это острая, неожиданно возникшая боль непосредственно в пояснице. Радикулит — боль по ходу нервного корешка. Как правило, она идет от поясницы в правую или левую ногу, чаще всего по задней поверхности бедра и ниже, иногда до пальцев стопы. Такую боль иногда называют ишиас, то есть воспаление седалищного нерва. Так вот, люмбаго, ишиас и радикулит — это не самостоятельные болезни, а лишь симптомы, характеризующие боль. О причинах этих болей медики говорят скупо и однобоко, сводя все исключительно к остеохондрозу и грыжам межпозвонковых дисков. На самом деле острая боль может быть проявлением самых разных болезней, но в большинстве случаев люмбаго, радикулит и ишиас являются следствием трех заболеваний: острого мышечного спазма, смещения межпозвонковых суставов и грыжи межпозвонковых дисков.

ОСТРЫЙ МЫШЕЧНЫЙ СПАЗМ

Возникает обычно после неудачного движения, повышенной физической нагрузки, работы в неудобном положении или сна в неудобной позе; спазм может спровоцировать сквозняк, переохлаждение или стресс. Сначала происходит перенапряжение и спазм мышц спины, затем отекают мышечные волокна, что вызывает раздражение нервных окончаний и, как следствие, боль. Дальше образуется порочный круг: боль вызывает усиление мышечного спазма и ущемление нервных корешков, а те, в свою очередь, отзываются острой болью. И разорвать этот круг нелегко.

Симптомы острого мышечного спазма. Болезнь чаще всего проявляется утром после сна. Часто боли, вызванные спазмом, независимо от того, в каком отделе он произошел, бывают сильными настолько, что человек не может даже пошевелиться. В первый раз это воспринимается больным как катастрофа. К счастью, в 70-80% случаев приступ проходит без следа за 3-4 дня. Но бывает, что приступ затягивается и, хотя боль становится не такой сильной, провоцирует дальнейшие повреждения: смещение (подвывих) позвонков или появление грыжи межпозвонкового диска (об этом речь пойдет ниже).

Лечение. Несмотря на жуткую боль, острый мышечный спазм снимается легко, если лечение начато сразу и приступ не затянулся надолго. Во-первых, необходимо, чтобы больное место находилось по возможности в полном покое, что достигается пояснично-крестцовым корсетом достаточной жесткости. Длительность и режим его использования определяет врач. Больной участок желательно смазать какой-нибудь согревающей мазью, а внутрь принять любой противовоспалительный препарат: например, «Флексен», «Диклофенак», «Индометацин», «Мовалис». Если не помогает, можно попробовать препараты для расслабления мышц — миорелаксанты («Сидралуд», «Мидокалм»), иногда они устраняют болезненный спазм в первые же 3-4 часа после приема. Но когда приступ затягивается дольше чем на 5-7 дней, не тратьте зря время, не рискуйте, а обращайтесь к врачу. Вдруг под личиной мышечного спазма скрывается другая болезнь?

СМЕЩЕНИЕ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ СУСТАВОВ

Смещение межпозвонкового сустава чаще всего возникает после удара, падения, неудачного наклона, поворота или подъема тяжести или провоцируется давлением мышц при их спазме. Появление мышечного спазма приводит к ущемлению проходящих сквозь толщу мышц нервов. Ущемление нервных корешков, в свою очередь, еще больше усиливает спазм мышц, причем он распространяется и на другие, рядом расположенные мышцы. В результате позвоночник «стягивается», при этом повышается давление на межпозвонковые диски, которые иногда могут выпячиваться или разрываться, образуя грыжу диска.

Симптомы остро возникшего смещения сустава мало чем отличаются от симптомов острого мышечного спазма, но болезнь протекает тяжелее и без лечения всегда затягивается надолго. Смещение поясничных позвонков, как и острый мышечный спазм, приводит к приступам люмбаго или радикулита, только приступы оказываются более затянутыми и сильными. Кстати, при остром мышечном спазме боль чаще возникает в пояснице — люмбаго, а вот радикулит бывает крайне редко. А при смещении межпозвонковых суставов чаще бывает ущемление бедренного и седалищного нервов. В этом случае к боли по ходу пораженного нервного ствола зачастую присоединяются сосудистые нарушения: происходит нарушение кровообращения ног, в ногах появляется чувство тяжести, онемения, или их крутит и сводит.

> У каждого третьего человека имеются межпозвонковые грыжи, о которых эти люди и не подозревают. Эти грыжи — обычные возрастные изменения позвоночника.

Лечение. Мануальная терапия — единственный метод, который устраняет причину болезни. Почему посещение мануалиста не всегда приводит к ожидаемому выздоровлению? Потому что смещение позвонка вызывает цепную реакцию со стороны окружающих тканей: мышцы уже спазмированы, нервный корешок зажат по пути своего прохождения и воспален, кровообращение нарушено. Следовательно, «вправление» межпозвонкового сустава обратно на место не может устранить все эти последствия его смещения. Ясно, что одной мануальной терапией здесь не обойтись и лучше всего в этом случае применить и иглорефлексотерапию, и массаж, и нестероидные противовоспалительные средства, и препараты, расслабляющие мышцы. Очень хороший и быстрый эффект дает новокаиновая блокада с кортикостероидными гормонами. Меньше помогают различные физиотерапевтические электропроцедуры. Уменьшают мышечную боль и разгружают пораженный сустав специальные корсеты.

ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА

Межпозвонковая грыжа (разрыв или выпячивание межпозвонкового диска) — самая тяжелая болезнь позвоночника. Грыжа диска часто бывает заболеванием вторичным, появляющимся в результате острого спазма мышц спины. Но не менее часто межпозвонковая грыжа возникает сразу после травмирующей ситуации, то есть неудачного подъема тяжести, или выпрямления с одновременным поворотом в сторону, или падения на копчик, неудачного приземления после прыжка. В общем-то, любого неадекватного действия.

Симптомы. Появление грыжи поясничного отдела позвоночника почти всегда сначала проявляется резкой болью в пояснице, и лишь затем боль распространяется по ходу защемленного нерва в одну или обе ноги, вызывая радикулит. Радикулиту очень часто сопутствует нарушение чувствительности ног и перекос тела: за счет перекоса тела позвоночник пытается приспособиться к грыже, найти положение, в котором нерв меньше подвергается давлению, и освободить нервный корешок. В самых тяжелых случаях грыжи нижепоясничного отдела могут приводить к частичной или полной парализации ног с нарушением функции мочевого пузыря и толстого кишечника. Но такая беда бывает редко — менее чем в 1% случаев.

Какое обследование пройти? Способны подтвердить или опровергнуть наличие межпозвонковой грыжи компьютерная томография позвоночника и ядерная магниторезонансная томография (ЯМРТ). Оба метода отчетливо показывают наличие грыж и... как ни странно, вводят врачей в заблуждение. Обнаружив у пациента грыжу, неврологи, как правило, настойчиво убеждают больного в необходимости операции, чтобы скорее удалить эту грыжу. При этом многие врачи забывают, что 70% грыж, как ни странно, вообще протекают без боли. А та боль, из-за которой пациента направили на томографию, вызвана острым мышечным спазмом или смещением межпозвонковых суставов. Иначе говоря, человек может иметь небольшую грыжу диска и быть практически здоровым, а может не иметь ее и быть совершенно больным. Если проводить томографическое обследование совершенно здоровых людей старше 40 лет, никогда не имевших проблем со спиной, то, как минимум, у каждого третьего обнаружатся межпозвонковые грыжи, о которых эти люди и не подозревали. Эти грыжи — обычные возрастные изменения позвоночника. Грыжа вызывает беспокойство, только если она больших размеров или неудачно расположена. Тогда происходит ущемление нервов или сдавливание спинного мозга. Грыжа на томограмме — это еще не приговор и не диагноз. Обнаружив грыжу при томографическом обследовании, врач прежде всего должен установить ее роль в развитии заболевания.

Случай из практики. На прием пришел 50-летний пациент, обследованный в городской больнице по поводу болей в спине. Во время обследования на компьютерном томографе у мужчины была обнаружена небольшая протрузия диска в нижнепоясничном отделе. Врачи предложили провести операцию, несмотря на то, что у пациента абсолютно не было симптомов ущемления нерва и боль была вызвана другими причинами. Этого мужчину без труда удалось отговорить от операции, благо, основную его болезнь — смещение межпозвонкового сустава — удалось вылечить за 3 сеанса мануальной терапии. Остается гадать, сколько пациентов напрасно оперируется каждый год, сколько их уже прооперировано зря и сколько еще будет?

Лечение межпозвонковых грыж. Лечение межпозвонковых грыж можно разбить на три ступени: консервативное лечение, проводимое с целью избежать операции на позвоночнике; сама операция и послеоперационное восстановление организма. Хотя понятно, что консервативное лечение имеет шансы на успех только при не очень большой грыже.

С. М. Кожухов,
врач-ревматолог

На каждый день — *Советы ревматолога*

Лечение грыжи диска

Нестероидные противовоспалительные средства: «Флексен», «Индометацин», «Бруфен», «Диклофенак» и др. Устраняя воспаление в ущемленном нервном корешке, они зачастую хорошо снимают боль. С них надо начинать лечение, однако дольше месяца принимать нельзя — велика вероятность появления побочных эффектов. Для длительного лечения предлагается противовоспалительный препарат «Мовалис». Он действует мягче и дает меньше осложнений. «Мовалис» можно принимать в тех случаях, когда боль не уходит после месячного лечения нестероидными противовоспалительными препаратами.

Миорелаксанты — это препараты, расслабляющие мышцы. Они устраняют болезненный мышечный спазм и несколько улучшают кровообращение. Иногда это немного уменьшает боль. Однако миорелаксанты, ликвидируя мышечный спазм, расслабляют и другие мышцы, отчего человек теряет силы и желание двигаться.

Хондропротекторы: «Глюкозамин» и «Хондроитин сульфат». Эти препараты восстанавливают хрящевую ткань самого диска, но действуют очень медленно, поэтому не рассчитывайте на быстрое выздоровление. К тому же они не способны снять ни боль, ни воспаление нервного корешка. Разумнее всего использовать хондропротекторы уже после того, как болезнь утихнет, в период восстановления.

Витамины группы B (B_1, B_6, B_{12}), наверное, могут принести некоторую пользу, но угадать, когда они помогут и насколько это принесет облегчение, невозможно.

Мази, компрессы, растирания в основном отвлекают от боли, улучшая поверхностное кровообращение. Если и помогают, то ненадолго, причем независимо от состава мази. Лечебным действием на межпозвонковые грыжи они не обладают.

Новокаиновая блокада позвоночника с кортикостероидными гормонами. Удачно сделанная блокада иногда очень быстро и эффективно снимает болезненный мышечный спазм и воспаление нерва. Но облегчение чаще всего продолжается только от 2 до 20 дней и без поддерживающей терапии постепенно сходит на нет. Повторная процедура зачастую позволяет снова справиться с болью, но опять лишь на какой-то период. При этом помните, больше 3-4 раз повторять блокаду нежелательно, так как она может вызвать атрофию связок позвоночника.

Иглорефлексотерапия — хорошая обезболивающая процедура. Проведенная квалифицированным специалистом, она нередко дает прекрасный результат. Помимо обезболивания, иглотерапия также устраняет болезненный мышечный спазм. Это один из лучших методов лечения грыжи диска, если проводит ее опытный и знающий специалист.

Мануальная терапия при межпозвонковой грыже малоэффективна, за исключением тех случаев, когда грыжа сочетается со смещением позвонка. Такое сочетание бывает примерно у 80% больных. Можно попытаться провести мануальную терапию параллельно с другими методами лечения. Но нужна большая осторожность, чтобы не вызвать еще большее ущемление нерва. И, конечно, никакого костоправства и грубых воздействий, иначе операционного стола не избежать!

Вытяжение позвоночника. Оно помогает каждому второму больному. Но если в течение первой недели эффекта от вытяжения нет, дальше его применять нецелесообразно — улучшения уже не будет.

Массаж спины. Нужно делать крайне осторожно. Чересчур грубый, силовой массаж при межпозвонковых грыжах заканчивается серьезными осложнениями — усилением мышечного спазма и дальнейшим выдавливанием грыжи в просвет спинномозгового канала. Но это не значит, что при грыжах массаж противопоказан. Просто нужно проводить его очень мягко и при усилении болей тут же прекращать.

Физиотерапевтические процедуры: магнитотерапия, электро- и фонофорез, электромиостимуляция, ультразвук, диадинамические токи. Очень часто приводят к ухудшению самочувствия больных с межпозвонковой грыжей. Лишь иногда они снимают боль, но не настолько, чтобы рисковать.

Лечебная гимнастика в остром периоде болезни требует крайней осторожности. А лучше вообще отложить гимнастику до того времени, когда будут полностью устранены симптомы сдавливания нерва. Но в период выздоровления гимнастику необходимо проводить, иначе повторных приступов и не избежать. При этом помните главное правило: упражнения надо выполнять очень медленно и осторожно и ни в коем случае не делать те упражнения, которые вызывают резкую боль. Допускаются лишь умеренные неприятные ощущения из-за включения в работу «застоявшихся» мышц.

Корсетирование. Во-первых, корсеты фиксируют поясничный отдел позвоночника, таким образом предотвращают подвывих позвонков и смещение дисков. Во-вторых, пояса разгружают позвоночник, перенося часть нагрузки с поясничных позвонков на кости таза, тем самым уменьшая нагрузку на межпозвонковые диски. В-третьих, пояс формирует и «дисциплинирует» хорошую осанку, помогая мышцам удерживать правильное расположение позвонков. Кроме того, пояс массирует и согревает поясничные мышцы. Все это приводит к уменьшению болевого синдрома.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ САЛОНЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА
Корсеты, корректоры осанки, воротники
Изделия для суставов (наколенники)
Бандажи послеоперационные
Бандажи до- и послеродовые
Ортопедические матрацы и подушки
Противоварикозный трикотаж
Ортопедическая обувь и стельки
Противопролежневые системы
Ходунки, трости, костыли
СТАВРОПОЛЬ 8(962)455 93 57
ПЯТИГОРСК 8(8793)32 31 46
КИСЛОВОДСК 8(87937)2 26 28
НЕВИННОМЫССК 8(86554)9 68 63
ЖЕЛЕЗНОВОДСК 8 (928)324 34 19
СТАВРОПОЛЬ 8(928)372 96 68
ГЕОРГИЕВСК 8(962)498 23 33
ЕССЕНТУКИ 8(87934)6 73 00
МИНВОДЫ 8(87922)6 86 51
ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА СКИДКА 10% ДО 18.10.10
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

На приёме у проктолога

МОЖЕТ, ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?

У меня геморрой III степени, рекомендована операция в ближайшие 2 месяца, часто бывает кровотечение, причем обильное. Назначили детралекс и, поскольку крови выделяется много, пью викасол. Раньше помогали диета, травы и мази, но сейчас они бесполезны. Может, есть специальные упражнения?

А. Нестеренко, Саратов

При геморроидальном кровотечении никаких упражнений делать не нужно. Срочно проконсультируйтесь с проктологом или хирургом. Кровотечение — экстренная ситуация, нередко требующая незамедлительного оперативного лечения.

ТОЛЬКО ПАРУ ДНЕЙ НЕ БЫЛО РАССТРОЙСТВА

Может ли постоянное расстройство желудка быть связано с геморроем? Во время беременности живот стал более чувствительным, начались частые расстройства. После родов прошло 4 месяца, и за последние 2 недели только пару дней не было расстройства (боль в животе и жидкий стул).

А. Свиркова, Волгоградская обл.

Скорее всего, наоборот. Геморрой является следствием расстройства кишечника. Вам нужно посетить, как минимум, двух врачей: терапевта по поводу расстройства желудочно-кишечного тракта и проктолога — по поводу геморроя.

НА СВЕЧИ С КРАСАВКОЙ — АЛЛЕРГИЯ

Диагноз — небольшие нарушения слизистой и кровоточащие полипы около 3 мм в диаметре. На свечи с красавкой началась аллергия. Свечи с облепихой не помогают. Как без медикаментов справиться с этими проблемами?

В. Томина, Краснодар

Геморрой и кровоточащий полип прямой кишки — различные заболевания, требующие разного подхода в лечении. При геморрое показана медикаментозная терапия, а при ее неэффективности геморроидальные узлы удаляют. Полипы требуют немедленного удаления. Обязательно проведение гистологического исследования полипов на предмет их злокачественности.

А. С. Семенович, кандидат медицинских наук

Чем опасна язва желудка

ЕСЛИ ЯЗВЕННУЮ БОЛЕЗНЬ НЕ ЛЕЧИТЬ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПРОБОДЕНИЮ ЯЗВЫ И ДРУГИМ СЕРЬЕЗНЫМ ПРОБЛЕМАМ, ОПАСНЫМ ДЛЯ ЖИЗНИ.

Прободение язвы

Быстро развивающаяся язвенная болезнь часто осложняется прободением язвы. А при прободении язвы даже самый стойкий человек в один момент сгибается от боли.

Что такое прободение язвы? Представьте себе желудок — по сути дела это полый мешок, заполненный неким количеством еды и кислотного желудочного сока. При прободении язвы она пробивает стенку желудка насквозь, и все содержимое из желудка вытекает вместе с едким желудочным соком в брюшину — это и вызывает нестерпимую боль.

Прободение язвы происходит внезапно. И если уж оно случилось, жди, что, возможно, она будет сочетаться с кровотечением. Прободение язвы легко вызвать, если почаще мучить желудок острой, жирной, жареной и соленой едой.

Симптомы прободения язвы желудка: человек внезапно сгибается от приступа сильнейшей боли в верхней части живота или пупка. Мускулы живота сильно напрягаются, образуя так называемый доскообразный живот. Боль равномерно перемещается в подвздошную область, «под ложечку». Мучения больного с прободением язвы быстро не закончатся, без оказания медицинской помощи он умрет лишь через несколько дней — от перитонита (гнойного воспаления брюшины).

Если произошло прободение язвы, спасти может только оперативность и грамотность докторов «Скорой помощи». В стационаре с помощью современных методик — эндоскопической техники, — если сумеют, выполнят операцию и остановят кровотечение. Но, возникнув один раз, оно может в любой момент повториться...

Если стенки желудка спаиваются с другими органами

Нередко при язвенном заболевании стенки желудка спаиваются с одним из соседних органов, к примеру, кишечником или поджелудочной железой. Постепенно язва проникает в этот орган. Такая ситуация менее опасна, чем прободение язвы, потому что в этом случае язва все же остается закрытой, и инфицирования брюшной полости бактериями не происходит. Но и при таких спайках можно умереть. Особенно опасно, если язва проросла в поджелудочную железу. Этот орган очень чувствителен ко всяким травмам. Поэтому, когда в него врезается язва, в считанные часы может развиться острый панкреатит, а он сам по себе еще опаснее любого осложнения язвенной болезни. Чаще всего такая трагедия случается у хронических больных с язвенной болезнью, которые хоть и лечатся, но не доводят лечение до конца. А вот прободение чаще происходит у молодых людей с маленьким стажем заболевания.

Кровотечение

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки часто начинается внутреннее кровотечение из пораженного органа. Сама по себе язва — это рана в стенке желудка или кишечника. Если не лечиться, она распространяется глубже и может дойти до кровеносного сосуда и «разъесть» его стенки. Таких сосудов в желудке много, а сосудистая сеть этого органа большая, поэтому язвенное заболевание часто осложняется внутренним кровотечением. Чаще всего кровотечение из язвы возникает внезапно, без видимых на то причин. Но если кто из язвенников хочет ускорить событие и спровоцировать кровотечение, надо с утра и не позавтракав выкурить несколько сигарет подряд, выпить крепкий кофе и отправиться на работу, где обязательно пару раз отлично понервничать. Уверяем, умереть от внутреннего кровотечения вы можете очень скоро.

При язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью медленно пожуйте кусочек корня девясила. Боль снимете сразу же.

Симптомы внутреннего кровотечения: внезапное появление чувства беспомощности, головокружение, прохладный пот, сонливость, чувство ужаса, учащение пульса. Когда в желудке накопится много крови, больного может вырвать. Из-за взаимодействия с соляной кислотой кровь становится темно-коричневой (рвота «кофейной гущей»). Бывает, что кровотечение развивается медленно, и больной, сам того не ведая, успевает переварить изрядное количество своей крови. В таком случае стул становится черным — это очередной признак кровотечения в желудке или в кишечнике.

Самые опасные — кровотечения из больших сосудов. За 15-20 минут человек может потерять несколько литров крови. Такое кровотечение — самый верный и стремительный метод уйти на тот свет. Больные, которые упорно отказываются лечиться, рано или поздно погибают или от внутреннего кровотечения, или от прободения язвы.

Стеноз привратника

Что такое привратник? Это конечный отдел желудка, соединяющий его с двенадцатиперстной кишкой. В зоне привратника язвы образуются особенно часто, потому что здесь любит поселяться злокачественная бактерия хеликобактер, провоцирующая образование язвы. К тому же тут кислотность желудочного сока самая высокая. Но хеликобактеру все нипочем. По анатомическому строению привратник желудка — это узкий канал, снабженный мышечными кольцами, — они способны сокращаться и расслабляться. При сокращении привратник закрывается, и полость желудка отделяется от полости кишечника. При расслаблении привратник расширяется, и часть еды из желудка переходит в двенадцатиперстную кишку для переваривания. При стенозе привратника происходит его необратимое сужение и деформация. Если язва поражает этот отдел, выход из желудка практически преобразуется в большой твердый рубец, который не пропускает пищу в двенадцатиперстную кишку.

Первые симптомы стеноза привратника могут появиться спустя много лет после начала язвенной болезни. Все начинается с чувства полноты желудка после приема пищи, тяжести и болей в желудке, кислой отрыжки с противным запахом. Человек жалуется на то, что спустя длительное время после того, как он поел, слышит, как в желудке «плещется жидкость», желудок словно переполнен.

Характерный симптом стеноза привратника — рвота. На поздних стадиях заболевания, когда язва фактически уже перекрывает выход из желудка в кишечник, рвота возникает каждый раз после приема пищи. Это облегчает мучения больного, но обрекает его на гибель от истощения. Потому что рано или поздно сообщение между желудком и кишечником нарушается окончательно.

Лечение стеноза привратника только хирургическое. В ходе операции пораженную часть желудка удаляют, а здоровую часть органа сшивают с двенадцатиперстной кишкой для восстановления проходимости.

Рак желудка

Злокачественное перерождение язвы желудка — самое серьезное осложнение язвенного заболевания. Поверхность рака желудка очень похожа на язву, поэтому врачу трудно их отличить. Язва может перерождаться в злокачественное образование, а может появиться на раковой опухоли, но это бывает реже.

Злокачественная язва становится у людей, страдающих ею на протяжении всей жизни. Рак желудка может долго не заявлять о себе. Первые симптомы рака — это появление других болей, не характерных для язвенного заболевания. Если при язве боли успокаиваются после еды, то при раке желудок болит независимо от приема пищи и боли становятся постоянными, мучительными. Непереносимость пищи, потеря веса тоже яркие симптомы рака желудка. Выявленный на начальных стадиях, он вполне излечим — в онкологии удаляют пораженную часть желудка. Но на поздних стадиях рака, при наличии метастазов в другие органы, рак трудноизлечим, и операция зачастую не дает положительных результатов.

О. В. Токмакова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Прикинь на себя — ***Есть такая проблема***

Излишек кислоты

ОКОЛО 60% ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ СТРАДАЕТ ОТ ПЕРЕИЗБЫТКА КИСЛОТЫ В ЖЕЛУДКЕ.

Изжога может появиться при избыточном весе

Ученые давно установили это. Изжогу могут провоцировать шоколад, лук, перец, цитрусовые, жареная и жирная пища. Эти продукты раздражают слизистую пищевода, способствуют повышенному газообразованию, что и приводит к изжоге. К тому же жареная и жирная пища долго задерживается в желудке, вызывая образование излишка кислоты. Изжогу вызывает также злоупотребление алкоголем.

... у любителей поспать после еды

Изжога нередко возникает у любителей поспать после еды. Люди, которые укладываются в постель на полный желудок, могут страдать от изжоги всю ночь. Поэтому после обильного ужина нужно выждать по крайней мере 2 часа.

... у любителей кофе и газированных напитков

Изжога нередко бывает у любителей кофе. Масла и кофеин, в больших количествах содержащиеся в кофе, раздражают слизистую желудка, провоцируя изжогу. Если вы страдаете изжогой, постарайтесь сократить потребление кофе.

Изжогой иногда страдают и любители газированных напитков. Газированные напитки и содовая вода провоцируют изжогу из-за того, что содержащиеся в них газы вызывают расширение желудка, и кислота поднимается в пищевод.

Изжогу провоцируют стрессы

Поэтому живите легко! Самое простое лекарство от изжоги — сок сырой картошки. Пейте 1 стакан сока сырой картошки утром натощак, после чего лягте в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так 10 дней подряд. Затем 10 дней пропустите и снова повторите 10-дневное лечение. А можно разжевать небольшой кусочек корневища аира и проглотить, запив водой (можно не запивать).

Деликатная тема

Геморрой обостряется осенью

Очень важно осенью и зимой тепло одеваться. Переохлаждение может стать причиной обострения геморроя.

* Не стоит носить синтетическое белье или стринги. Синтетика плохо пропускает воздух, а стринги травмируют и без того болезненный участок.

* Запоры — один из главных факторов риска появления геморроя. Поэтому старайтесь не изменять списка привычных блюд, питайтесь в одно и то же время. Отдавать предпочтение лучше растительной пище. Вместо молока употребляйте кисломолочные продукты. С новыми блюдами будьте осторожны, особенно с экзотическими овощами и фруктами. Они могут вызывать диарею, а для человека с геморроем расстройство кишечника опасно.

* Людям с геморроем врачи рекомендуют туалет области ануса после каждой дефекации. Важно, чтобы туалетная бумага была очень мягкой и многослойной. Еще лучше вместо туалетной бумаги использовать антигеморройные салфетки. Они во многом напоминают гигиенические салфетки для рук: мягкие, влажные. Но в дополнение к этому пропитаны экстрактами лекарственных растений. Поэтому обладают кровоостанавливающим, противозудным, антимикробным действием.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Организм сам может справиться с токсоплазмозом

Сыну 28 лет, страдает токсоплазмозом. Два года лечится, но результата нет. Назначили антибиотики, витамины и еще «Дораприм» — немецкий препарат. Говорят, что нет лекарств от токсоплазмоза ни в Казахстане, ни в России. Последние анализы опять положительны. Может, кто даст какой-нибудь рецепт или совет?

Наталья Петровна Агеева, Алматы, Казахстан

У большинства больных — мужчин и женщин — хронический токсоплазмоз протекает бессимптомно. Антитела, которые вырабатывает организм, блокируют токсоплазмы, и они существуют в организме, не причиняя ему вреда. А иммунитет к токсоплазмозу, который вырабатывается при этом, действует пожизненно, то есть вторичное заражение этой болезнью уже невозможно. Если у человека диагностирован токсоплазмоз, то есть не просто обнаружена токсоплазма, а имеются симптомы болезни, тогда надо искать причину, которая понизила иммунную защиту организма. Симптомы токсоплазмоза зависят от того, какой орган поражен токсоплазмами. В России носителем этой инфекции является каждый третий человек. Основными жалобами больных, если токсоплазмоз не врожденный, а приобретенный, является повышенная утомляемость, общая слабость, причем она постоянно нарастает. Даже после сна человек чувствует себя усталым и разбитым. Да и сам сон проходит тяжело: больной часто просыпается, вечером долго не может заснуть, а утром проснуться. Больного хроническим токсоплазмозом часто беспокоит тупая головная боль, боли в суставах и мышцах. Часто у таких людей повышена чувствительность к звуковым и световым раздражителям, неустойчивое настроение, нетерпимость и раздражительность.

Если токсоплазмозом поражена сердечно-сосудистая система, то возможно появление сердцебиения, сжимающие и давящие боли в области сердца, нарушения сердечного ритма, снижение артериального давления.

Поражение токсоплазмозом желудочно-кишечного тракта может проявиться сухостью во рту, снижением аппетита, тупыми болями в животе, вздутием живота и задержкой газов.

Вызванные токсоплазмозом расстройства эндокринной системы проявляются в нарушении менструального цикла у женщин, импотенции у мужчин, дисфункции поджелудочной железы у обоих. У некоторых женщин токсоплазмоз приводит к привычному невынашиванию беременности.

Токсоплазмоз может «ударить» и по глазам, в этом случае его симптомами могут стать расстройства зрения — хориоретиниты, увеиты, прогрессирующая близорукость.

При поражении токсоплазмозом опорно-двигательного аппарата возникают сильные боли в мышцах голеней, бедер, поясницы, реже — в мышцах спины, шеи, рук. Мышечные боли при токсоплазмозе иногда настолько сильны, что затрудняют движения больного. Конечно, хроническая форма токсоплазмоза мучает больного не постоянно — как правило, хронический токсоплазмоз проходит с периодическими обострениями и ремиссиями, при которых симптомы практически исчезают. Практически все симптомы токсоплазмоза, кроме поражения глаз, могут встречаться при множестве других заболеваний, и поставить точный диагноз, исходя только из симптоматики токсоплазмоза, нельзя.

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ДИАГНОСТИРОВАН ТОКСОПЛАЗМОЗ, ТО ЕСТЬ НЕ ПРОСТО ОБНАРУЖЕНА ТОКСОПЛАЗМА, А ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ, ТОГДА НАДО ИСКАТЬ ПРИЧИНУ, КОТОРАЯ ПОНИЗИЛА ИММУННУЮ ЗАЩИТУ ОРГАНИЗМА.

ВАШИ НОСКИ ПРОСЛУЖАТ НАМНОГО ДОЛЬШЕ, ЕСЛИ У ВАС ЗАЛОЖЕН НОС.

Чем горло полоскать

При фарингите

Готовить травяные растворы для полосканий долго и утомительно. Есть ли какие-либо готовые аптечные средства, которые можно с таким же эффектом применять при простуде?

Светлана Петрова, Красноярск

Готовые растворы для полосканий действуют не хуже, чем свежеприготовленные настои из лекарственных растений. Антимикробным действием обладают «Сангвиритрин» и «Хлорофиллипт», они созданы на основе растений. Популярен сейчас и раствор «Малавита», в его состав входят ионы меди, серебра, продукты пчеловодства, мумие и лекарственные растения. Все они оказывают антимикробное действие. Для полоскания разведите 10 капель препарата в стакане кипяченой воды. Во время обострения полощите горло как можно чаще, до 10 раз в день. Если делать все правильно, уменьшаются неприятные ощущения. Кроме полосканий, можно сосать леденцы с антисептическим действием, например «Трависил» или «Лизобакт», который в отличие от других препаратов повышает иммунитет. Препарат уничтожает не только бактерии, но и вирусы, и грибки. Поэтому, кроме ангины и фарингита, его рекомендуют при различных стоматитах, которыми у ослабленных людей нередко сопровождаются вирусные инфекции.

О. Е. Интина, терапевт

Нет, это не бельмо

У сына в глазу на белке что-то нарастает, диагноз птеригиум. Сказали, что только операция поможет. Что это за болезнь и от чего? Или это бельмо?

Анна Кузнецова, Набережные Челны

Нет, это не бельмо! Но начнем мы статью с другой болячки, которую в офтальмологии называют пингвекула. Дело в том, что она может привести к образованию птеригиума. Пингвекула — это желтоватое образование, которое часто имеется на конъюнктиве по обе стороны от роговицы, чаще всего со стороны переносицы, у людей в пожилом возрасте. Считается, что пингвекула — это признак старения конъюнктивы. Но она может быть и у людей более молодого возраста, и даже у детей, особенно тех, кто часто бывает на улице без солнцезащитных очков. Сама по себе пингвекула не влияет на зрение, но может вызывать раздражение.

Большинству людей пингвекула не мешает жить, многие ее просто не замечают, однако при раздражении глаза может создаться ощущение в нем инородного тела. А в некоторых случаях глаз отекает, пингвекула воспаляется, и тогда окулист ставит диагноз пингвекулит. Глаз раздражается, белок краснеет. Вызывают болезнь избыток солнечного света, ветер, пыль и очень сухая погода. Пингвекулу можно увидеть и невооруженным глазом.

Лечение пингвекулы зависит от того, как проявляется заболевание. Если она никак не беспокоит, то в специальном лечении нет необходимости. Нужно только носить солнцезащитные очки. При воспалении пингвекулы врач может назначить глазные капли, например, искусственную слезу или противовоспалительные, в особых случаях, когда даже невоспаленная пингвекула мешает человеку, или по косметическим соображениям пингвекулу можно удалить лазером.

В некоторых случаях пингвекула может привести к образованию птеригиума. Птеригиум — это состояние, при котором конъюнктива нарастает на роговицу, разрушая при этом ее поверхностный слой. Причем иногда так нарастает, что нарушается зрение. Чаще всего птеригиум встречается у людей в зрелом возрасте, проживающих в районах с высокой солнечной радиацией или у тех, кто проводит много времени под открытым небом. Птеригиум виден и невооруженным глазом. Чаще всего птеригиум не вызывает никаких симптомов, которые требуют лечения. Правда, иногда он может воспалиться, тогда глаз становится отекшим и красным. Появляется ощущение в глазу инородного тела. Нарушается зрение и даже возникает астигматизм, когда конъюнктива сильно нарастает на роговицу.

Лечение птеригиума зависит от его размеров и проявлений. Если размеры малые, но он воспалился, врач может назначить смазывающие препараты (например, искусственную слезу) или стероидные противовоспалительные препараты в виде глазных капель, чтобы уменьшить отек и покраснение. В некоторых случаях требуется хирургическое удаление птеригиума.

Если размеры птеригиума небольшие, операцию проводят под местным обезболиванием с помощью глазных капель с анестетиком. Операция длится не более получаса. После нее пациент должен пару дней носить специальную глазную повязку. К сожалению, после оперативного удаления птеригиума он снова может появиться. Чтобы предотвратить рецидив этого заболевания, врач может подшить или подклеить к тому участку, где был удален птеригиум, кусочек ткани конъюнктивы. Или предложит применить препарат «Митомицин», который тормозит развитие новой ткани. После удаления птеригиума назначаются противовоспалительные капли, чтобы уменьшить отек.

P. S. Удаление птеригиума может спровоцировать астигматизм, особенно если он уже был. Операцию нужно делать до того, как птеригиум достигнет центра роговицы, иначе после его удаления остается помутнение роговицы и зрение не восстанавливается. Кстати, даже после успешно проведенной операции птеригиум может появиться снова.

Л. Н. Жигулин, офтальмолог, врач высшей категории

На приёме у стоматолога

Прикинь на себя

Удалили зуб

ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЗУБА ВОСПАЛИЛАСЬ ЩЕКА

После удаления зуба воспалилась щека, распухла, горит огнем, внутри твердая. Через день сделали надрез, прописали антибиотики. На четвертый день боль стала терпимой, но воспаление стало больше, щека красная. Температура днем 37,2°С, вечером 38,5°С. Что делать?

Елена Павловна Скоромина, Калининград

Отправляйтесь к стоматологу: усиление воспаления на фоне приема антибиотиков — не совсем хорошо. Возможно, нужны дополнительные лекарства и чистка лунки. Лечить воспаление после удаления зубов дома нельзя.

ТОЛЬКО «КЕТАНОЛ» СПАСАЕТ

Недавно удалили шестой зуб. Удаление было очень сложным и длительным. Врач прописал «Немулид» по 3 таблетки 2 раза в день и полоскание отваром ромашки. Прошла почти неделя, отек спал, в лунке имеется сгусток. Но «Немулид» не помогает вообще, ем его как конфеты. Только «Кетанол» спасает, да и то боль утихает только на 1-2 часа. Врач говорит, что все так и должно быть...

Евгений Петрович Князев, Барнаул

Боли после сложного удаления зубов очень сильные и могут сохраняться до 2 недель. Обратитесь к стоматологу, у которого вы удаляли зуб. Возможно, необходим прием антибиотиков. Чтобы ускорить заживление лунки, используйте для гигиены полости рта эффективные средства с антибактериальными компонентами: триклозан в сочетании с сополимером.

ФЛЮС НЕ СХОДИТ ПОКА...

Два дня болел поврежденный зуб, на третий начал появляться флюс. Так как были праздники, попала к стоматологу только на четвертый день, зуб удалили. Через пару часов резко поднялась температура, до 39°С. Врач прописал жаропонижающее и «Доксициклин», температура спала, а к вечеру опять поднялась до 38°С, флюс не сходит пока. Как долго он может держаться?

Е. М. Маркина, Воркута

Отек может сохраняться до 3-5 дней. Главное — следите за температурой. Если будет повышаться больше 38,5°С, обратитесь к врачу. Советуем сделать через неделю контрольный снимок лунки, чтобы убедиться, что все гранулемы вычистили и воспаления нет.

В ЛУНКЕ ЧТО-ТО БЕЛЕЕТ...

Сегодня удалили шестой нижний зуб, он был уже сгнившим под отбалившейся пломбой. Осматриваю лунку и вижу, что что-то там белеет. Может, это часть неудаленного зуба, точнее корня? И заново придется переживать процедуру удаления? Или это белеет кость?

Игорь, Московская обл.

Скорее всего, это так называемый фибринозный налет — белковая пленка, образующаяся в результате заживления лунки после удаления зуба. Чтобы предупредить развитие инфекционного воспаления, для гигиены полости рта используйте зубную пасту с антибактериальным компонентом триклозан и специальным веществом — сополимер. Они тормозят размножение вредных бактерий. Чистить зубы такой пастой достаточно дважды в день — утром и вечером, поскольку антибактериальный эффект длится до 12 часов. Но если у вас есть хоть малейшие сомнения по поводу «правильности заживления» лунки, обратитесь к стоматологу.

ЧЕМ НУЖНО ПОЛОСКАТЬ?

Сколько по времени держится опухоль щеки после удаления зуба и чем нужно полоскать?

Борис Алексеевич Кислицин, Тольятти

Полощите рот хлоргексидином после еды. Опухоль может держаться от 2 до 5 дней, в зависимости от сложности удаления.

И. М. Бочкин, стоматолог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ 80 КМ В ДЕНЬ ПРИДЕТСЯ ПРОЙТИ ПЕШКОМ, ЕСЛИ ПОПЫТАТЬСЯ ЗАДАТЬ НОГАМ НАГРУЗКУ, СОРАЗМЕРНУЮ ТОЙ, ЧТО ПРИХОДИТСЯ НА ГЛАЗНЫЕ МЫШЦЫ.

■ В СЛЕЗАХ ЕСТЬ ЭНЗИМЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ГЛАЗ ОТ ИНФЕКЦИЙ.

■ СЛЕЗЫ, КАК МОЧА И ПОТ, СОДЕРЖАТ ТОКСИНЫ, ПОЭТОМУ, ПЛАЧА, ВЫ НЕ ТОЛЬКО ДАЕТЕ ВОЛЮ ЧУВСТВАМ, НО И ОСВОБОЖДАЕТЕ ОРГАНИЗМ ОТ НЕНУЖНЫХ СОЛЕЙ.

При гриппе и простуде дышите над картошкой

Часто пользуюсь этим рецептом. Отварите в кожуре 5 средних картофелин. Слейте воду, поставьте кастрюлю на стол, накройтесь с головой и дышите над паром поочередно то ртом, то носом в течение 5-7 минут. Потом картошку помните толкушкой, добавьте 1 ст. ложку постного масла и 1 ложку спирта (или водки). Перемешайте, выложите на любую ткань, примните в виде лепешки и наложите на грудь, захватив горло. Не волнуйтесь, за время приготовления картошка не остынет. Сверху прикройте целлофаном и утеплите. Лучше полежать до тех пор, пока не почувствуете тепло. Когда компресс остынет, на эту область сделайте йодную сетку. Эту процедуру можно делать и днем, и на ночь. Мне после второй процедуры становится легче дышать носом, и в горле перестает першить. Еще один совет: я часто завариваю листья облепихи и пью как чай. Вкусно и полезно, особенно для диабетиков и тех, у кого повышен уровень холестерина в крови.

Вера Николаевна Шутова, Саратов

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечебная гимнастика

После операции на груди

Женщин, перенесших операцию из-за злокачественной опухоли на молочной железе, как правило, беспокоят отеки. Если не начать с ними бороться, то положение может усугубиться.

В основном отеки возникают на руке, расположенной на стороне прооперированной груди. Порой в плече так же возникают неприятные ощущения. Трудно делать резкие и широкие движения рукой, как будто что-то этому препятствует. Иногда начинает болеть спина, возникают ноющие боли в районе поясницы. Увы, но все эти послеоперационные неудобства не проходят даже по истечении времени. Как только лечащий врач разрешит вам заняться гимнастикой, незамедлительно начинайте. В день на упражнения придется потратить 10-15 минут, зато вы будете чувствовать себя намного лучше.

Все упражнения надо выполнять сидя на спортивном мяче, диаметр которого должен быть 30-40 см. Каждое из упражнений повторяйте по 3-5 раз.

1. Полностью расслабьтесь, сядьте, спину и голову держите прямо. Руки одновременно отведите назад, а потом вперед.

2. Вытяните руки над головой. Сожмите кисти в кулаки и зафиксируйте в этом положении на 3-4 секунды. Далее разожмите кулаки и расслабьте пальцы. В процессе выполнения данного упражнения следует чередовать положение вытянутых рук: держим над головой, затем разводим в стороны.

3. Сядьте ровно, полностью расслабьтесь и согните спину. Руки должны соприкасаться и находиться между коленями. Начинаем медленно выпрямляться из этого положения, руки постепенно вытягиваем над головой.

4. Сядьте ровно. Правую руку следует положить на левое колено, поверх левой руки. Из этой позиции поднимайте правую руку и отводите назад, не сгибая ее. Внимательно следите за рукой глазами. Упражнение следует выполнять в зеркальном отображении — левая рука должна лежать поверх правой и наоборот.

5. Исходное положение: руки сцеплены над головой, спину держите ровно. Отведите локти назад и посидите в таком положении какое-то время, затем соедините локти и разомкните кисти. Повторяйте упражнение с исходного положения.

6. Спину держите ровно, руки выпрямите и опустите, кисти при этом сцепите в замок. Спокойно вытяните прямые руки над головой, не размыкая. Задержите их в этом положении на некоторое время, а затем опустите.

ЧТОБЫ РУКА С ПРООПЕРИРОВАННОЙ СТОРОНЫ БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЛАСЬ, ЗАЙМИТЕСЬ ПЛАВАНИЕМ В БАССЕЙНЕ. ЗАНИМАТЬСЯ МОЖНО НАЧИНАТЬ ЧЕРЕЗ 2-3 МЕСЯЦА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ГРУДИ.

УМНАЯ ЖЕНЩИНА НИКОГДА НЕ ОТКАЖЕТ МУЖЧИНЕ. ОНА СДЕЛАЕТ ТАК, ЧТОБЫ ЕМУ САМОМУ РАСХОТЕЛОСЬ.

Заразен ли вагинит?

Многие женщины считают вагинит (кольпит) безобидным заболеванием, которое не представляет опасности для здоровья. И очень заблуждаются.

Внутренняя среда влагалища не является стерильной. В норме в нем обитает множество «невредных» микроорганизмов. При определенных условиях они вызывают воспаление слизистой — вагинит. Его симптомы: зуд, жжение, отечность, выделения, жжение во время мочеиспускания.

Спровоцировать воспаление могут антибиотики или изменение питания, что приводит к нарушению влагалищной флоры и может вызвать грибковое поражение. Несоблюдение интимной гигиены также способствует нарушению флоры влагалища. При первых же симптомах оба партнера должны сдать анализы и пройти лечение. Хроническое заболевание может привести у женщин к аднекситу, у мужчин — к простатиту.

В качестве дополнения к основному лечебному курсу хорошо помогает подорожник. Растение обладает сильным противовоспалительным действием при вагините, кольпите, воспалении мочевого пузыря. Полезны также спринцевания, но прежде чем их проводить, проконсультируйтесь со своим врачом-гинекологом.

* Смешайте в равных количествах соцветия ромашки и листья подорожника. 2 ст. ложки сухой смеси залейте двумя стаканами кипятка, настаивайте 1 час.

* Прокипятите 2-3 ст. ложки зверобоя в 2 литрах воды в течение 20 минут, процедите.

* Возьмите по 20 г тысячелистника, листьев шалфея и листьев розмарина, а также 40 г коры дуба. Залейте 3 л кипятка и на малом огне кипятите под крышкой 5 минут, процедите.

Пригодится

При эндометриозе 100 г сухой измельченной верхушечной части травы донника белого залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите, остаток отожмите. Принимайте по 10-15 капель, заливая водой, по 2-3 раза в день после еды.

При молочнице помогает уменьшить зуд и выделения подмывание 2-3 раза в день отваром трав: 1 ст. ложку сухих листьев лаванды смешайте с 1,5 ст. ложки череды, 2 ст. ложками крапивы. 1ст. ложку смеси залейте 150 мл крутого кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите и залейте еще 150 мл кипятка.

Если воспалился мочевой пузырь, помогают сидячие ванны из сосновых веточек: залейте 10 л кипятка 100 г сосновых веточек, подержите на малом огне 30 минут, настаивайте 1 час, слегка подогрейте. Вылейте настой в таз и посидите в нем 15-20 минут. Надо сделать 10 процедур.

При эндометрите (воспалении слизистой оболочки матки) залейте 1 ст. ложку сухого измельченного листа подорожника стаканом кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

Знаете ли вы, что...

Здоровье женщины зависит от того, насколько она любима. Если женщина живет в состоянии стресса и недовольства, это приводит к дисфункции яичников, снижению иммунитета и изменению флоры влагалища — кандидозам и вагинитам. Обычная молочница свидетельствует о том, что вы переживаете не самый счастливый период женской жизни. Когда исчезает источник стресса в виде нелюбящего мужа, у каждой пятой замученной жизнью женщины восстанавливается цикл, нормализуется пониженная функция яичников и улучшаются другие гинекологические показатели. Безо всяких лекарств!

Проверено на себе

Из почты «Айболита»

Такой прилив сил и энергии, будто мне снова 20 лет!

Мне 32 года, и я страдала от ожирения — 25 кг лишнего веса. Борюсь с весом всю жизнь. Постоянные диеты, ограничения, пробовала голодать, лекарства пила — ничего не помогало. Появились гипертония, одышка, стали болеть суставы и поясница, не могла забеременеть, кожа покрылась багровыми пятнами, вся обвисла и стала морщинистой — я превратилась в дряхлую старуху! В результате ушел муж, потеряла любимую работу. Я осталась одна! Моя лучшая подруга рассказала про натуральные скипидарные ванны от НИИ натуротерапии, у нее свекровь ими пяточные шпоры вылечила, делала только для ног, а в результате и от давления избавилась, и суставы прошли, и похудела. Я проконсультировалась у врача и стала принимать ванны. Результат появился сразу! Кожа стала такой нежной и бархатистой, от морщин и следа не осталось! Похудела на 18 кг, такой прилив сил и энергии, будто мне снова 20 лет! Ну а самое главное — я вышла замуж и сейчас жду ребенка. Это такое счастье! Я только сейчас жить начала!

Светлана Снегирева, Москва

Ночами стонал от боли. Ни мази, ни таблетки — ничего не могло мне помочь

Я около 5 лет мучился болями в пояснице и спине. Всю жизнь проработал автослесарем в местном колхозе, перетаскал и переделал много техники, вот и сказались мои труды — спина больная. Очень сильные приступы были, иногда не мог встать с постели, разогнуться. Ночами стонал от боли. Ни мази, ни таблетки — ничего не могло мне помочь. Но на мое счастье прочел в вашей газете про скипидарные ванны. Многие пишут, как они сильно помогают, как люди снова на ноги встают. Я уже не мог так больше мучиться и купил эти ванны в аптеке. Уже после первой процедуры стало намного легче. Прошло обострение, все успокоилось. Проспал всю ночь крепким сном, впервые выспался за 5 лет мучений. Я делал и общие ванны, и примочки на колени для профилактики. Мое состояние заметно улучшалось с каждым днем. В итоге уже после месяца скипидарных ванн я снова полноценно встал на ноги. Спина уже почти не беспокоила. После полного курса ванн я совсем восстановился. Теперь снова работаю и рощу троих внуков. Всем рекомендую скипидарные ванны, ведь это натуральное природное средство. Природа всегда поможет справиться с любым недугом! Всем вам здоровья!

Петр Васильевич, с. Жеребцы

Через месяц от псориаза и следа не осталось

Много лет мучаюсь псориазом. Стоит чуть-чуть перемерзнуть, бляшки вылезают то тут, то там. Приятного мало. А личной жизни вообще никакой. С виду я симпатичный молодой мужчина. С женой развелся, а новую семью создать не получалось. Женщины шарахались от меня, как от чумного, когда видели мои руки, покрытые красной коркой. Так бы и жил дальше, если бы не влюбился в чудесную девушку. Скрывал от нее свои болячки долго, пока она сама не увидела. Думал, конец отношениям. А она сказала, что знает удивительное средство, которым ее мама лечила кожу, — это ванны «Скипофит». Еще она сказала, что с помощью «Скипофита» можно вылечить очень много болезней. Со здоровьем у меня проблем нет, а теперь нет проблем и с кожей. Уже через две недели после принятия ванн корки стали затягиваться, а через месяц от псориаза и следа не осталось. Спасибо ваннам, благодаря которым я обрел здоровье и нашел свое счастье!

Владимир Никитин, 28 лет, Псков

Ужасно болели ноги, задыхалась, мучило высокое давление и отёки

Здравствуйте! Мне 54 года. В последнее время болячки меня совсем извели, не знала, как еще жива. Я дама пышная, люблю покушать. Вот и довела себя до такого состояния, что мой вес превысил 120 кг. Ужасно болели ноги, задыхалась, постоянно высокое давление и отеки. Когда обследовалась, нашли повышенные и холестерин, и сахар. Сказали, что вся зашлакована, сосуды забиты и, если не возьмусь за себя, то жить мне осталось от силы полгода. Я очень расстроилась, пришла домой и все рассказала мужу. Он стал меня подбадривать и взялся за мое здоровье. Мы стали гулять вечерами, правильно питаться. Однажды, придя с работы, он принес мне две коробочки со скипидарными ваннами. Рассказал, что привезли по заказу из Москвы специально для меня. Оказывается, этим ваннам уже более 100 лет, они из натуральной сосновой живицы и экстрактов трав. Они нормализуют кровоток, очищают от шлаков и токсинов, питают полезными веществами все органы. Я начала делать ванны, то белые, то желтые. Наливала по 15 мл, вода 36°С, время приема — 15 минут. После первой ванны я очень хорошо спала, а на следующий день чувствовала себя бодро и давление не беспокоило. После месяца таких ванн я скинула 6 кг, суставы перестали болеть. После полного курса в норму пришли сахар и холестерин. Теперь я скинула 20 кг и чувствую себя еще лучше. Сердце работает без перебоев, ни давления, ни отеков. Я помолодела лет на 10. Теперь я стройная, красивая, а самое главное — здоровая! Спасибо огромное за такие чудесные ванны!

Тамара Михайловна, Екатеринбург

РЕКЛАМА С 128

Скипофит®

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

СЭЗ № 77.01.12.915.П.032457.06.06

Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по тт. 8 (495) 661-86-00, 790-76-96.
Интернет-магазин: bezlekarstv.ru.

Вам дорого звонить? Отправьте SMS на номер: 8 (495) 505-09-82, и мы вам перезвоним. Бесплатно!

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 773-89-41, «А5» - т.787-05-55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».
Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-66-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 53-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-23(24); Магнитогорск — (3519) 21-04-54.

«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен».
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Ситуация

Врач настаивает на аборте

РЕШЕНИЕ ПРИНИМАЕТСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ЖЕНЩИНЫ. НИ ОДИН ВРАЧ НАСИЛЬНО НЕ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ЖЕНЩИНУ ПРЕРВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ.

— В каких случаях это необходимо?

— Показаниями для искусственного прерывания беременности являются активные формы туберкулеза, краснуха, злокачественные новообразования, требующие проведения химиотерапии или лучевой терапии на область малого таза; болезни эндокринной системы, крови и кроветворных органов. Иными словами, если сохранение беременности или последующие роды приведут к ухудшению здоровья женщины или представят угрозу ее жизни, врачи могут предложить прервать беременность.

Другие причины — аномалии развития или нежизнеспособность плода. Не стоит рисковать, отказываясь от аборта, предложенного врачом... чтобы не стать свидетелями смерти своего неизлечимо больного ребенка и не бросать детей-инвалидов в домах ребенка.

Планировать беременность можно только через полгода после аборта. Организм должен восстановиться, наладить работу яичников, нормализовать цикл.

— Какой специалист принимает решение о прерывании беременности?

— Решение принимается только после обследования пациентки в условиях стационара консилиумом из лечащего врача, профильного специалиста (терапевта, хирурга, онколога и др.) и руководителя лечебного учреждения. Ни один врач насильно не может заставить женщину прервать беременность. Аборт проводится только с согласия женщины.

— Как свести к минимуму последствия аборта для здоровья женщины?

— Перед операцией женщина сдает необходимые анализы: УЗИ, анализы крови, исследование мазков. Если это первая беременность, определяют резус-принадлежность крови. Если обнаруживаются заболевания, передающиеся половым путем, женщина должна пролечиться и только потом прерывать беременность.

После операции вводят капельно кровоостанавливающие и общеукрепляющие препараты. Назначают антибиотики, чтобы не допустить инфекционных осложнений. Через неделю женщина должна пройти контрольную УЗИ-диагностику и посетить гинеколога. Это необходимо для того, чтобы выявить, если они имеются, изменения тканей матки, яичников. Гинеколог назначает препараты для профилактики гормональных нарушений и воспалительных заболеваний. Даже если операция проведена идеально, гормональные изменения неизбежны: аборт приводит к перестройке деятельности организма, а это может в дальнейшем стать причиной заболеваний репродуктивных органов.

— Нужно ли как-то поберечься после аборта?

— Никакой физической нагрузки не менее чем на две недели. Хорошо питайтесь, ешьте больше фруктов, гуляйте на свежем воздухе. В течение трех недель запрещается половая жизнь (вы можете занести инфекцию в матку, она как открытая рана). Чтобы матка после аборта хорошо сокращалась, старайтесь регулярно мочиться и опорожнять кишечник. Половые органы обмывайте два раза в день теплой кипяченой водой. Первые две недели принимайте только душ. Спринцевание, купание в бассейне, реке или море строго противопоказаны!

Необходимо также ежедневно измерять температуру тела и избегать переохлаждения. Сроки менструации после аборта те же, что и до него. Если она задерживается или раньше наступила, при этом ухудшилось самочувствие, появились кровянистые выделения и боли внизу живота, срочно обращайтесь к врачу. После любого аборта нужно регулярно приходить на осмотр к гинекологу.

— Через какой промежуток времени можно забеременеть вновь?

— Женщина способна к зачатию через 11-14 дней. Но забеременеть можно только через полгода. Организм должен восстановиться, наладить работу яичников, нормализовать цикл. Поэтому вопрос о предохранении надо обсудить с врачом еще в стационаре. Можно применять презерватив, кремы, свечи, убивающие сперматозоиды. Можно выбрать противозачаточные таблетки. Их принимать необходимо в день аборта или не позднее первой недели после операции. Таблетки назначает только врач. Он решит, какой из препаратов подойдет именно вам.

З. Ф. Тимирляева, врач-гинеколог, кандидат медицинских наук

Полгода сосала растительное масло, и миома перестала расти

АЙБОЛИТ

Несколько лет тому назад начал болеть низ живота. Обратилась к гинекологу, назначили УЗИ. Обнаружили небольшую миому. Я расстроилась. Вспомнила, что у двоюродной сестры тоже была миома. Она сосала нерафинированное подсолнечное масло, и опухоль исчезла! Еще в 2001 году прочитала: если сосать по утрам натощак ложку растительного масла по 15-20 минут и, когда оно превратится в белую жидкость, выплюнуть и рот ополоснуть, то можно избавиться от многих недугов, в том числе от головной боли, тромбофлебита. Это было так заманчиво! Не долго думая начала сосать по утрам нерафинированное подсолнечное масло. Через 2,5 месяца появились какие-то болячки сначала на ногах, потом дошли до низа живота, поясницы и добрались до подмышек... Одни появлялись, другие исчезали. Какой-то кошмар! Тело зудело, особенно по ночам. Длилось это чуть больше месяца, еле выдерживала, но я продолжала лечиться маслом, пока болячки не исчезли. А через 5 месяцев пошла в поликлинику сдавать анализ крови и очень удивилась: гемоглобин был всегда низкий, а тут он поднялся до 136! На ноге была очень заметна вена — и она скрылась! Еще через месяц пошла к гинекологу на УЗИ — миому не обнаружили! У одной знакомой женщины тоже была миома, она сосала по ложке масла полгода и тоже избавилась от этой напасти. Конечно, это очень длительное лечение. Но что делать? Лечиться надо. Время бежит быстро. Еще у меня в молодости в желчном пузыре был песок. Я купила соковыжималку и начала пить овощные соки без соли. Потом сделала УЗИ — песок не обнаружили.

Может быть, мои советы понадобятся кому-то? Лечитесь на здоровье!

Резеда Нигметзянова, Казань, Татарстан

Из почты «Айболита»

С краурозом вульвы я живу уже много лет

АЙБОЛИТ

Мне доктор сразу сказал, что в большинстве случаев заболевание переходит в хроническую форму, поэтому лечение должно быть ежедневным и включать в себя не только лекарства и процедуры, но и здоровый образ жизни. Чем я и занимаюсь, и другим хочу посоветовать. Помимо врачебной терапии при краурозе вульвы я пью настой березовой чаги: гриб натираю на мелкой терке, заливаю 0,5 л горячей воды, настаиваю три часа. Пью по 50 мл дважды в день маленькими глотками. Через день принимаю сидячие ванночки с настоем ромашки температурой 38-39°С: заливаю стакан ромашки 3 л горячей воды, настаиваю полчаса, добавляю в таз и сажусь в него на 15-20 минут. После вульву смазываю облепиховым маслом с добавлением двух ампул синестрола на 100 мл масла. Можно ежедневно подмываться раствором, состоящим из 1 ст. ложки пищевой соды и литра воды, используя дегтярное мыло, снимающее зуд. После этого я смазываю пораженные места растительным маслом. Неплохо помогает мне и чистотел, который я собираю с корнем во время цветения, нарезаю мелко в поллитровую банку, помещаю ее в темную посуду и заливаю водкой на четыре дня. Этим настоем смазываю пораженные места, а через пять минут наношу тонким слоем мазь «Синафлан». Так и живу, хотя и хлопотно; раз Бог дал эти испытания, надо их пройти.

Светалана Ромахина, Краснодар

Врачи настаивали на прижигании эрозии

АЙБОЛИТ

В молодости после родов у меня была эрозия шейки матки. Врачи настаивали на прижигании, а бабуля, у которой мы снимали квартиру, подсказала более простой метод лечения. Нужно делать солевой раствор (2 ст. ложки соли на 1 л теплой кипяченой воды) и спринцеваться им утром и вечером в течение 10 дней. Так я и поступила. И никакого прижигания не понадобилось.

С. В. Ревенко, Саратовская обл.

Цифры и факты

- У МУЖЧИН ПРИМЕРНО 80% РАССТРОЙСТВ, СВЯЗАННЫХ С ПОТЕНЦИЕЙ, ВЫЗВАНЫ ОЖИДАНИЕМ НЕУДАЧИ, НЕДОВОЛЬСТВОМ СО СТОРОНЫ ЖЕНЩИНЫ.
- ЧАЩЕ ВСЕГО К УРОЛОГУ И АНДРОЛОГУ ОБРАЩАЮТСЯ МОЛОДЫЕ МУЖЧИНЫ ДО 30 ЛЕТ И ПОЖИЛЫЕ ПОСЛЕ 55.
- МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ЕДЯТ МНОГО ЗЕЛЕНИ, ЗАБОЛЕВАЮТ ПРОСТАТИТОМ В 10 РАЗ РЕЖЕ, ЧЕМ ТЕ, КОТОРЫЕ ЕЕ НЕ ЕДЯТ.

Для вас, мусью

ЕСЛИ ВОСПАЛИЛОСЬ ЯИЧКО

Возьмите 10 частей ягод шиповника, 5 частей травы сушеницы топяной, 4 части цветков ромашки, по 3 части листьев брусники и березы, травы спорыша, 2 части грушанки. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залейте 0,5 л крутого кипятка, закутайте емкость с настоем и оставьте на 6-8 часов. Процедите и принимайте в теплом виде 5 раз в день по 1/3 стакана. Можно делать примочки из семени льна: 100 г растертого льняного семени поместите в мешочек из марли, опустите на 10 минут в горячую воду, остудите и приложите к больному месту на 15-20 минут.

ТРАВА ПОЛ-ПАЛА ОТ ПРОСТАТИТА

От сильных болей во время мочеиспускания при простатите 1 ст. ложку травы пол-палы залейте 1 стаканом кипятка, затем 15 минут нагревайте на водяной бане, постоянно помешивая. Настаивайте 7 часов, отожмите отвар, долейте выкипевшую воду до первоначального объема. Принимайте отвар в теплом виде по 1/2 стакана на 2-3 раза в день до еды. Уже на следующий день после приема настои при мочеиспускании должны пройти. Курс лечения — месяц.

Деликатные вопросы и... ...ответы

Про это

ГРУДЬ БОИТСЯ ПОЛНОТЫ

Это правда, что при ожирении мастопатия намного опаснее?

Татьяна Сергеевна, Кострома

Это так. Жировая ткань — фабрика по производству и накоплению женского полового гормона эстрогена. Его избыток при наличии других факторов риска заболеваний молочной железы обязательно подольет масла в огонь. Так что следите за своим весом.

ЖИДКОСТЬ В МАЛОМ ТАЗУ

Мне 54 года. Поставили диагноз жидкость в малом тазу, миома 6 см. Нужно ли удалять миому?

И. Новикова, Ейск

Вопрос об удалении миомы матки решается индивидуально, в зависимости от клинических проявлений. Если у вас бывают кровотечения, боли, симптомы сдавливания мочевого пузыря или прямой кишки, а также признаки нарушения питания в узлах миомы, то стоит задуматься об оперативном лечении.

НА ЯИЧНИКЕ ДЕРМОИДНАЯ КИСТА

Мне 28 лет. На левом яичнике обнаружили жировое образование. Врач называет его дермоидной кистомой. Это то же, что и киста, или что-то другое? Об операции мне ничего не говорят. Нужна — не нужна? Боюсь, что отрежут яичник и я не смогу рожать.

Л. В. Лисицкая, Чебоксары

Дермоидная кистома (она же киста, она же тератома) — доброкачественное образование. Но может перерождаться в злокачественное. Поэтому как только кисту обнаружили при обследовании, нужно быстрее принимать решение об ее удалении. Не обязательно удалять яичник, на котором она расположена. Чаще прибегают к частичному удалению. Беременность после такой операции вполне возможна.

СДЕЛАЛ ИНТИМНОЕ ТАТУ НА ЧЛЕНЕ

Почему на пятый день боль не проходит и перестала открываться головка?

Олег, Омск

Срочно к врачу! Похоже, занесена инфекция, вызвавшая воспаление крайней плоти.

НЕПРОИЗВОЛЬНО ВЫДЕЛЯЕТСЯ МОЧА

Мне 55 лет. Заметила, что когда поднимаю тяжести, во влагалище появляется дискомфорт, будто там инородное тело. Кроме того, уже несколько раз непроизвольно выделялась моча. Так должно быть в моем возрасте?

Ольга М., Московская обл.

Это симптомы опущения половых органов. Они часто начинают проявляться после климакса, что нельзя воспринимать как нормальное возрастное явление. Ведь опущение матки не просто дискомфорт, оно приводит и к другим осложнениям. Нередко опущение матки происходит вместе с опущением мочевого пузыря, так как матка как бы тянет за собой мочевой пузырь. В итоге он оказывается зажат между лобковой костью и маткой. Мышцы-сфинктеры, которые «запирают» выход из пузыря, перестают нормально работать. Когда при поднятии тяжестей давление в брюшной полости повышается, моча непроизвольно выдавливается из опущенного мочевого пузыря наружу. Поэтому такой симптом ни в коем случае нельзя воспринимать как норму. Необходимо обязательно обратиться к гинекологу, чтобы остановить процесс. Иначе следом за недержанием при нагрузках начнется постоянное недержание мочи, а также присоединится инфекция.

ДЕЛО В ГРЫЖЕ? НЕТ, ПОНИЖЕ!

У меня ускоренное семяизвержение. Неужели от того, что в детстве удалили грыжу выше лобка?

Павел, Магнитогорск

Нет, операция ни при чем. Возможная и самая распространенная причина ускоренной эякуляции — отсутствие регулярного секса.

Г. Д. Лях, врач-гинеколог, О. Н. Калашников, врач-уролог

Очень боюсь забеременеть!

АЙБОЛИТ

Не грозит ли осложнениями использование противозачаточных таблеток в 18 лет? Очень боюсь забеременеть, рано еще мне детей рожать!

Ирина Н., Краснодар

Это вполне подходящий возраст для начала использования противозачаточных таблеток. К возможным отрицательным побочным эффектам их приема относятся тошнота, напряженность молочных желез, незначительная временная прибавка в весе, головная боль, но в дальнейшем они смягчаются или прекращаются. Положительными же последствиями приема таблеток являются регулирование менструального цикла, защита от железодефицитной анемии, злокачественных и доброкачественных опухолей, благоприятное воздействие на кожу. Подбор таблеток должен производить только врач и лишь после сдачи анализов на гормональный фон и свертываемость крови.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Советы психолога

Как распознать одарённого ребёнка?

Одаренным детям бывает непросто и в детсаду, и в школе, и дома. Наши школы, к сожалению, не готовы иметь дело с необычными детьми.

Современные дети способны просчитать ход событий лучше и быстрее нас, взрослых. Одаренным детям бывает очень непросто и в детсаду, и в школе, и во дворе, да и дома. Даже родных раздражает поведение такого ребенка, они не понимают его. И наша школа сегодня, к сожалению, не готова иметь дело с необычными детьми. Она по привычке надевает смирительную рубашку на неудобных ребятишек. И, как бы ни был интересен одаренный малыш, к нему всегда будет много претензий, так как его стремятся причесать под стандарт. Такому ребенку важно встретить другого взрослого, который заметит и оценит его особенные качества, уровень развития.

Психологи разработали несколько способов, как распознать одаренного ребенка.

1. Он гиперактивен. Обладает быстрой и очень хорошей памятью. Не любит засыпать. Нередко просыпается с ощущением, что все интересное проспал.

2. Плохо развита мелкая моторика. Застегивание пуговиц, завязывание шнурков, чистописание даются с трудом. Он неловок — нередко все падает, ломается, проливается.

3. Ребенок не усидчив. Тяжелая рутинная работа, требующая внимательности и усидчивости, такому ребенку неинтересна.

4. Необычно мыслит. Такие ребятишки часто нетрадиционно решают простые задачи, способны видеть то, что не замечают другие.

5. У него обостренное чувство справедливости: детей легко подставить и обмануть.

6. Ребенок живет в своем мире. Ему тяжело общаться со сверстниками и тем более находить друзей. Гораздо интересней со взрослыми, которые относятся к нему как к равному.

Е. Н. Ламина, детский психолог

С каждым годом количество детей с необычными способностями — обладающими исключительно тонкой интуицией, даже даром предвидеть будущее и видеть вещи в истинном свете — неумолимо растет. Эти дети уже в 5-6 лет настолько взрослые, что не хотят взрослеть дальше. Они чрезмерно чувствительны и уязвимы. Могут стать как выдающимися творцами, так и изощренными преступниками. Жизненный выбор во многом зависит от родителей.

ДЕТИ, КОТОРЫЕ РАСТУТ БЕЗ ОТЦА, НА 4 МЕСЯЦА РАНЬШЕ ДОСТИГАЮТ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ, ЧЕМ ТЕ, КТО ЖИВЕТ С ПАПОЙ.

Уговори ребёнка

КАК МОЖНО УГОВОРИТЬ РЕБЕНКА БЕЗ СЛЕЗ СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ОН НЕ ХОЧЕТ. ЕСЛИ НАДО...

...выключить телевизор. Установите лимит времени на просмотр телепередачи. Не разрешайте ребенку есть перед телевизором. Связь между едой и просмотром телепередач закрепляется очень прочно, от нее будет сложно избавиться. Предложите ребенку самому выключать телевизор, объяснив, что делать это могут только взрослые и умные ребята.

«Ты уже решил, какую передачу или фильм посмотришь сегодня?», «Кто сегодня будет выключать телевизор — ты или я?», «Что ты хочешь делать после мультфильма — поиграем в железную дорогу или перекусим?», «А может быть, ты мне расскажешь, о чем была передача/фильм?», «Сейчас мы досчитаем до 10 и выключим телевизор. Кто будет считать — ты или я?»

...вымыть голову. Научите ребенка закрывать лицо полотенцем. Лучше взять небольшое мягкое полотенце. Пусть малыш держит его прямо у лица, крепко прижимая к вискам. Так ему в глаза не попадет мыльная вода. Сделайте на голове у ребенка забавную фигурку из мыльной пены. Держите зеркало под рукой, чтобы ваш малыш мог на себя полюбоваться.

Если ребенок захочет мыть голову сам, разрешите ему это, обязательно похвалите, а после спросите, не будет ли он против, если вы еще раз помоете ему голову.

Что делать?

ЕСЛИ КИШЕЧНИК «ЛЕНИТСЯ»

Во время перехода от грудного вскармливания к другой, более взрослой пище, у многих малышей кишечник начинает лениться — возникают запоры. Чем помочь карапузу? Добавляйте понемногу в пюре отварную тертую свеклу, а в суп и каши отруби, поите компотом из чернослива. Давайте малышу больше пить, особенно в перерывах между едой. Не поите ребенка кислыми соками — они усугубляют проблему. Так же действует и кефир, постоявший 1-2 дня, а свежий наоборот послабляет кишечник.

УШКО БОЛИТ

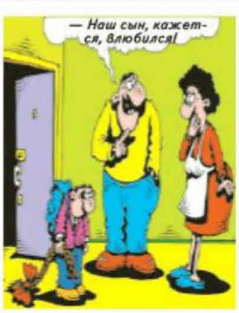
Когда малыш лежит, боль в ухе усиливается, поэтому старайтесь как можно больше носить его на руках. Можете поставить на ушко сухой компресс: возьмите большой кусок ваты, закройте им больное ушко целиком, как наушником, сверху наденьте плотно прилегающий чепчик. Постарайтесь уложить малыша спать. В положении лежа боль может стать сильнее, поэтому поднимите изголовье под углом 30°. Укачайте маленького на руках, при этом держите его столбиком, переложите в кроватку больным ушком вверх.

НОСИК СОВСЕМ НЕ ДЫШИТ

Для грудного ребенка важно дышать свободно, но он еще не умеет сморкаться. Воспользуйтесь специальными средствами для промывания носа, они изготовлены на основе физиологического раствора. Если закапать такой препарат в обе ноздри, задняя стенка носоглотки очистится, и кроха, чихнув, избавится от заложенности носа.

В ГЛАЗИК ПОПАЛА РЕСНИЧКА

Посадите или поверните ребенка напротив света и попросите посмотреть вверх. Вымойте руки, но не вытирайте. Легким поглаживанием по поверхности века сместите соринку так, чтобы ее было хорошо видно на конъюнктиве века или белке глаза. Легонько прикоснитесь к соринке влажной подушечкой пальца — соринка приклеится, и вы без особого труда извлечете ее.



ЕСЛИ РЕБЕНОК БУДЕТ СЪЕДАТЬ ПО 20 Г СЫРА ЗА 30 МИНУТ ДО СНА, ТО ЕГО СОН БУДЕТ КРЕПКИМ И СПОКОЙНЫМ И ЕМУ НЕ БУДУТ СНИТЬСЯ КОШМАРЫ. ВСЕ ДЕЛО В СОДЕРЖАЩЕЙСЯ В СЫРАХ АМИНОКИСЛОТЕ, КОТОРАЯ УМЕНЬШАЕТ ВОЗБУДИМОСТЬ И СПОСОБСТВУЕТ СЛАДКОМУ СНУ.

Лечебная гимнастика *На приёме у окулиста*

Кому грозит близорукость?

Ваш ребенок садится все ближе к экрану телевизора, все ниже склоняется к тетради, когда пишет и рисует, и почти утыкается носом в книгу? Это серьезный повод обратиться к офтальмологу.

ГЛАЗКИ «ПОД ПРИЦЕЛОМ»

Близорукость может развиваться в любом возрасте, но, как правило, впервые ее диагностируют у детей в возрасте 7-12 лет. Первый ее признак — ухудшение зрения вдаль. Но поначалу снижение остроты зрения может быть временным и обратимым. Главное — вовремя этот момент выявить и не дать ему перерасти в близорукость. Вот почему необходимо регулярно проверять зрение. Близорукость обычно прогрессирует, и здесь очень важна скорость, с которой происходит снижение зрения. Увеличение близорукости со скоростью более 1 диоптрии в год может потребовать операции.

Дело в том, что близорукость опасна изменениями сетчатки. И чем быстрее нарастает близорукость, тем вероятнее развитие патологий глазного яблока. Изменения в сетчатке могут привести к ее отслоению, которое чревато потерей зрения. Избавиться от близорукости с помощью операции можно только после 18 лет, а для детей младшего возраста главное средство — профилактика.

КТО В ГРУППЕ РИСКА

Дети близоруких родителей: если миопия у обоих родителей, то вероятность близорукости у ребенка примерно 70%. Недоношенные дети тоже склонны к развитию миопии.

Что делать? Ребенок, у которого обнаружена близорукость, должен обязательно носить очки. Правильно питаться, получая все необходимые витамины. И выполнять все рекомендации врача.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Цифры из воздуха. Это разминка! Вначале «рисуем» глазами круги, овалы, треугольники. Далее идет «математика» — рисуем глазами цифры от 1 до 5 и обратно.

2. Ищем звездочки. Плотно закрываем глаза ладонями и долго без напряжения смотрим в темноту. Надо представить, что темнота — ночное небо и где-то далеко прячутся звездочки, которые надо увидеть. Если глаза у ребенка действительно устали, то в темноте он увидит не только звездочки, но и летающую тарелку.

3. Веточки-меточки. Нарисуйте красным фломастером на окне на уровне глаз ребенка кружок диаметром 3-5 мм. Расстояние от глаз до метки — 40 см. Надо переводить взгляд с дальней точки за окном (веточки дерева) на кружок, фиксируя взгляд на каждом из них на 5 секунд (или мысленно считаем до 15). Повторить 10 раз.

В. И. Дряглева, врач-офтальмолог

Намотай на ус

* Танцы, теннис, бадминтон и плавание помогают поддерживать глазные мышцы в тонусе. Если имеются малейшие намеки на то, что с сетчаткой есть какие-то проблемы (об этом скажет офтальмолог), надо отказаться от силовых видов спорта, каратэ и бокса.

* Кроме традиционной близорукости существует еще и ложная близорукость. Она возникает у детей, когда они слишком много времени подряд читают или пишут. В это время сокращается глазная мышца — взгляд по привычке фокусируется на ближних предметах, которые ребенок видит четко и ясно. А то, что находится вдалеке, раздваивается и плывет. Когда ребенок отдохнет, зрение восстанавливается.

Думай, думай *Удалять гланды или нет*

На миндалинах белые пробки

МНОГИЕ МАМЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО УДАЛЯТЬ ГЛАНДЫ НЕЛЬЗЯ, ПОТОМУ ЧТО БЕЗ НИХ РЕБЕНОК БУДЕТ ПРОСТУЖАТЬСЯ И БОЛЕТЬ ЧАЩЕ. ТАК ЭТО ИЛИ НЕТ?

Гланды — это первый сторожевой пост иммунной системы, который нейтрализует инфекцию. Но если организм ослаблен, миндалины воспаляются, краснеют, набухают, и начинается ангина. Бывает, что остро начавшееся заболевание принимает затяжное течение. Ангину вроде бы и вылечили, но через некоторое время после болезни у ребенка температура поднимается до 37,1-37,3°С. И тянется это неделями, а в миндалинах проглядывают белые точечки — пробки. Возникает хронический тонзиллит, который, если его запустить, и приводит к удалению миндалин.

Инфекция из миндалин с током крови распространяется по всему организму. Хронический тонзиллит может вызвать заболевания сердечно-сосудистой, бронхолегочной, мочевыделительной, эндокринной систем и стать причиной развития бронхиальной астмы, микробной экземы, ревматизма, склеродермии, красной волчанки...

Несмотря на опасения родителей, что ребенок после удаления гланд все равно будет часто простужаться, врач выбирает меньшее зло. Признаки, которые могут заставить врача назначить операцию: частая головная боль, бледность кожи, нарушение аппетита, быстрое переутомление и снижение работоспособности: ребенок избегает игр со сверстниками, стал вялым, капризным, шейные лимфатические узлы постоянно увеличены, ощущается болезненность при их прощупывании, неприятные ощущения в области сердца, боли в суставах, гнилостный запах изо рта.

Сделали операцию. Что дальше? Послеоперационный период не менее ответственен. Очень важно четко соблюдать все назначения врача. Чтобы предотвратить отек гортани, на область раны надо класть пузырь со льдом или холодной водой, особенно в тех случаях, когда родители взяли ребенка домой после амбулаторной операции — частичного удаления миндалин. Утром и вечером больному надо мерить температуру и показатели термометра записывать. Даже если ребенку не предписан постельный режим, он постоянно должен находиться под контролем взрослых. Две недели после операции нельзя пить и есть горячее. Никаких жирных, острых, твердых блюд, чтобы не допустить кровотечения. Стараться избегать любого физического напряжения, пребывания на солнце, не разрешайте ребенку принимать горячие ванны — только теплый душ... И обязательно надо спать днем — сон восстанавливает иммунитет. Период восстановления займет месяц. Когда восстановительный период после операции останется позади, приступайте к закаливанию. Как это сделать правильно, проконсультирует лечащий врач.

В. А. Петровская, детский врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук

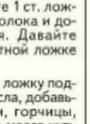
От кашля

Смешайте по 1 части листьев подорожника и цветов ромашки, 2 части фиалки, залейте 2 чайн. ложки сбора 250 мл воды и подержите на водяной бане 15 минут.

Плоды инжира мелко нарежьте, залейте 1 ст. ложку инжира 300 мл молока и доведите до кипения. Давайте ребенку по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Подогрейте 1 ст. ложку подсолнечного масла, добавьте столько же муки, горчицы, меда и водки. Когда масса чуть остынет, пропитайте ею ткань и положите крохе на грудь. Накройте ткань вощеной бумагой, ватой и обвяжите платком.

Смешайте 100 г меда, 100 г свежего сливочного масла и немного ванильного сахара. Давайте ребенку смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

«Изжогoff»: еда без запретов!

Те, кто регулярно сталкивается с изжогой, часто решают проблему с помощью средств, помогающих быстро, но ненадолго. И ненавистная изжога возвращается снова...

Новый препарат «Изжогoff» от компании «Эвалар» обладает тремя бесценными качествами. Во-первых, благодаря входящему в его состав карбонату магния, «Изжогoff» действует удивительно быстро, нейтрализуя повышенную кислотность и устраняя жжение. Во-вторых, комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель) оказывает обволакивающее действие, помогая предотвратить повторные проявления изжоги. И, наконец, благодаря природным составляющим, препарат улучшает функциональное состояние желудочно-кишечного тракта в целом.

И это еще не все! Благодаря тщательно подобранному составу, «Изжогoff» не имеет побочных эффектов и может применяться даже беременными и кормящими женщинами. Не менее важна и форма – жевательные таблетки «Изжогoff» не нужно запивать водой, и они удобны для применения в любой ситуации.

«Изжогoff» от компании «Эвалар» поможет избавиться от изжоги и наслаждаться едой без запретов!

Красные соцветия гречихи предупреждают скачки артериального давления

Почему из года в год количество людей с повышенным давлением неуклонно растет? Помимо прочих причин, специалисты связывают это с тем, что с пищей мы получаем катастрофически мало биологических активных веществ, способных сохранить прочность, выносливость и эластичность сосудов в стрессовых ситуациях. Поэтому наука находится в поиске новых источников веществ природного происхождения, которые могли бы обогатить наш рацион и предупредить разрушение сосудов, улучшить их состояние, а значит, уменьшить предпосылки для повышения и скачков артериального давления.

Большим достижением в этой области стало появление натурального нелекарственного средства «А/Д минус» от компании «Эвалар». «А/Д минус» рекомендуется в качестве источника флавоноидов, выделенных из красных соцветий гречихи (рутина, кверцетина, дигидрокверцетина и др.), которые способствуют расширению сосудов, улучшают их тонус и эластичность, снижают проницаемость и ломкость капилляров, тем самым предупреждая повышение и скачки артериального давления. Именно красные соцветия гречихи с высоким содержанием рутина, выращенные в экологически чистых предгорьях Алтая на биополях Эвалар, входят в состав «А/Д минус». Кроме этого, экстракты красных соцветий гречихи и сушеницы, сочетаясь в одной таблетке, усиливают действие друг друга.

«А/Д минус» способен улучшить качество Вашей жизни.

Что бы такое съесть, чтобы... снизить риск мастопатии?

Мастопатия, миома, эндометриоз, папилломавирусная инфекция... Как снизить риск их развития? Возможно ли это сделать с помощью питания?

Оказывается можно, если включать в свой рацион питания 400 грамм свежих ростков брокколи ежедневно. Именно такое количество свежей брокколи надо съесть, чтобы ваш организм получил необходимое количество индол-3-карбинола – вещества, способного блокировать размножение патологически измененных клеток. Такое же количество индол-3-карбинола содержится в одной капсуле нового нелекарственного препарата «Индол Форте» производства «Эвалар». Кроме высокоочищенного индол-3-карбинола, «Индол Форте» содержит концентрат капусты брокколи – источник биологически активных веществ (аскорбиген, сульфорафан), которые усиливают эффективность индол-3-карбинола до 80 раз![2]

Одна капсула «Индол Форте» в день обеспечивает суточную потребность организма в индол-3-карбиноле, рекомендуемую к применению в Российской Федерации.[3] Доказано: чем выше уровень потребления в пищу растений семейства крестоцветных (таких, как капуста брокколи), тем меньше риск возникновения и развития перечисленных выше заболеваний.

Почему миллионы россиян доверяют качеству «Эвалар»?

Ответ прост. «Эвалар» гарантирует высокое качество своих натуральных препаратов, потому что применяет только современные технологии переработки растений. Культивирование растений на собственных биополях в предгорьях Алтая позволяют «Эвалар» получать травы, а значит и препараты из них с высокой биологической ценностью, что несет огромную пользу для вашего здоровья. Все три составляющие – высокотехнологичное производство, собственные биополя и надежный контроль качества делают «Эвалар» лидером и маркой №1 в России[1].

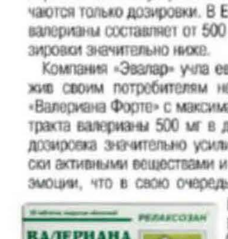
Вот почему миллионы людей, приходя в аптеку, выбирают препараты со знаком «Эвалар», с изображением жизнеутверждающего зеленого листочка, приносящего здоровье!

«Валериана Форте Эвалар» контролирует эмоции и бережет сердце

Контролируя свои эмоции, можно уберечь сердце от сердечных расстройств. Эксперты Фонда сердечно-сосудистых исследований в Бруклине (США) утверждают, что устойчиво низкие уровни беспокойства на 60% снижают риск сердечного приступа и смерти по этой причине.

Как перестать беспокоиться и начать жить? Самое распространенное средство от беспокойства – это валериана. Она популярна и в России и на Западе. Отличаются только дозировки. В Европе суточная дозировка валерианы составляет от 500 до 2000 мг. В России дозировки значительно ниже.

Компания «Эвалар» учла европейский опыт, предложив своим потребителям нелекарственный препарат «Валериана Форте» с максимальным содержанием экстракта валерианы 500 мг в день. Такая «европейская» дозировка значительно усиливает питание биологически активными веществами и помогает контролировать эмоции, что в свою очередь способствует снижению риска развития сердечных расстройств, вызванных беспокойством.



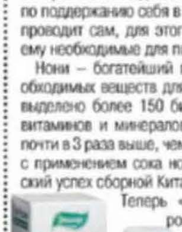
Ежедневно контролируя свои эмоции с помощью «Валерианы Форте» от компании «Эвалар», вы сможете уберечь сердце от сердечных расстройств, а значит, сохранить его силы и здоровье на долгие годы.

«Феномен НОНИ» – впервые в аптеках России

Всего 15 лет назад о соке нони знали единицы, а сегодня в мире каждые две секунды кто-то покупает сок нони. Стремительность, с которой этот загадочный фрукт с тропических островов Полинезии завоевывает мир, поражает воображение. Так что же такое нони?

Народная молва наделила сок нони волшебными свойствами – и все из-за способности нони «работать» на клеточном уровне, усиливать выработку серотонина («гормона счастья») и высокой биодоступности микроэлементного состава. Большинство же людей принимают его для того, чтобы организм всегда был в «форме». Ведь основную работу по поддержанию себя в здоровом состоянии наш организм проводит сам, для этого нужно лишь вовремя поставлять ему необходимые для питания и «ремонта» материалы.

Нони – богатейший природный источник жизненно необходимых веществ для нашего организма. В его составе выделено более 150 биологически активных соединений, витаминов и минералов. Его антиоксидантная активность почти в 3 раза выше, чем у витамина С! Не случайно именно с применением сока нони многие связывают фантастический успех сборной Китая на Олимпиаде в Пекине.



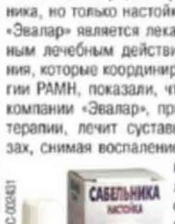
Теперь «феномен нони» доступен и для россиян. «Сок Нони» от компании «Эвалар» - это концентрированный природный сок нони с островов Полинезии. Добавляйте каждый день чайную ложку «Сока Нони» в стакан любимого сока или воды, и вы почувствуете прилив жизненных сил и энергии, а хорошее настроение и самочувствие станут вашими постоянными спутниками!

Лекарственная настойка сабельника «Эвалар» лечит суставы, снимая воспаление и отсекая боль

Большинство людей с болезнями суставов знают, что синтетические обезболивающие пагубно действуют на желудок, а боль снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Попробуйте в комплексной терапии лекарственную настойку сабельника от компании «Эвалар», которая соединила в себе вековые традиции народного траволечения и фармацевтические технологии, сделав лечение суставов более щадящим.

В аптеках продают разные препараты сабельника, но только настойка сабельника от компании «Эвалар» является лекарством, обладая доказанным лечебным действием. Клинические испытания, которые координировал Институт ревматологии РАМН, показали, что настойка сабельника от компании «Эвалар», применяемая в комплексной терапии, лечит суставы при артритах и артрозах, снимая воспаление и боль. При совместном применении с другими лекарствами (НПВП) настойка сабельника усиливает их эффект, позволяя снижать их дозировку.



Лекарственная настойка сабельника бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка, а значит, ее можно принимать длительно для поддержания достигнутого результата.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12 тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «Ригла» 730-27-30; а также по тел. 236-02-23; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 592-33-55, 346-22-49, 571-12-17, 370-40-83; **Барнаул** 612-577; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Кемерово** 539-090; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Новокузнецк** 725-368, 776-477; **Новоуральск** (34370) 6-73-04, 6-71-33; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Тюмень** 462-619; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

[1] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни», Сертификат №05/101/10 от 15.10.2009.
[2] "Food and Chemical Toxicology", 1987, vol. 25, pp. 363-368.
[3] Рациональное питание. Методические рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей.

СоГР №77.99.11.3.У.1394.3.10, СоГР №77.99.11.3.У.1086.3.10, СоГР №77.99.23.3.У.10106.12.08, СоГР №77.99.11.3.У.10940.11.09, СоГР № 77.99.23.3.У.3211.4.09 БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

РЕКЛАМА С 133

Прошу помощи

...А РУКУ НЕ ОТПУСКАЕТ

У мужа случился обширный инсульт, парализована правая сторона. Сейчас стал потихоньку ходить, а руку не отпускает, хотя чувствительность не потеряна. Через 8 месяцев после инсульта начались эпилептические судороги, причем случаются они всегда через 2 месяца в одно и то же число и время суток. Возможно, с кем-нибудь такое же произошло после инсульта? Как спасаетесь? Что помогает и чего ждать дальше?

Агриппина Лукинична Белых, Курск

ПРИ РОЖДЕНИИ ЗАНЕСЛИ СТАФИЛОКОККА

Взяться за ручку заставила такая проблема: внуку 3,5 года, при рождении занесли стафилококк. Не знаю, от него или нет, но бесконечно болеет. Были у иммунолога, посоветовал повышать иммунитет, он у малыша на нуле. Но как? Подскажите, люди добрые! Закололи уже ребенка антибиотиками. Жалко так, что не передать словами! Я уже обращалась к читателям «Айболита» за помощью по поводу фурункулеза. Получила много писем, спасибо всем. А теперь мне бы внуку повысить иммунитет. Несколько раз были на море, да, видно, оно не помогло. Храни вас Бог!

Н. В. Шубина, с. Курсавка, Ставропольский край

ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ, СТРАДАЮ...

Мне 36 лет. Вроде бы здорова и полна сил, но мне так плохо! В зеркало смотрюсь со страхом и тоской. Дело в том, что 3-4 года назад у меня стали выпадать волосы, а были хорошие, густые. Я крашу волосы хной в течение 15 лет. Сразу внимания не обратила, думала, стресс или еще что-то. А когда кинулась — на голове мало осталось — 3 клочка слабых и тонких волос, кожа просвечивается. Заколки стали соскальзывать, нечего держать. Была у эндокринолога, гинеколога, сдавала кровь на гормоны. Мужские гормоны у меня в норме, а женских мало. Мне объяснили: это потому, что в 24 года удалили кисту яичника вместе с яичником. Врач прописала пить гормональные, обычные противозачаточные препараты, сказала, что принимать придется всю жизнь. Полгода пила их, а улучшения нет, волосы слабые, тонкие. Очень стесняюсь, комплексую, работа у меня с людьми, приходится много общаться. Страдаю. Помогите! Завариваю ромашку, крапиву и мою хной — толку нет. Кто-то сталкивался с такой проблемой? Надеюсь, что жизнь-то еще вся впереди, а я лысая. Жуть как плохо! Слезно прошу вас, откликнитесь! Так хочу вернуть свои волосы!

Елена, Ростов-на-Дону

ОНИ СЕКУТСЯ И ЛОМАЮТСЯ

Мне 24 года. Мои волосы уже 7 лет не отрастают ниже плеч. Концы очень секутся и ломаются. Такое впечатление, что совсем не растут. Устала ходить по врачам, выискивая причину. Была даже у трихолога. Внутренних болезней нет. Перепробовала все: репейное масло, соль, горчицу, березовые листья, кефир, яйца и много чего другого — но эффект нулевой. Самое страшное, что когда встречаюсь со знакомыми людьми, меня спрашивают: «Люда, ты подстриглась?» А мой любимый однажды сказал, что ему нравятся девушки с длинными волосами. Я вижу, как он заглядывается на длинноволосых красавиц. В одиночестве плачу горькими слезами, спрашиваю: «Ну почему мне так не повезло с моими волосами?!» Осталась последняя надежда на тех читателей «Айболита», которые пережили этот ужас и справились с бедой. Помогите мне, пожалуйста, советами, научите, что делать.

Людмила, Чебоксары, Чувашия

***

Посоветуйте, чем лечиться, чтобы кровь была негустая?

Приглашаю к себе женщину пожилого возраста, которой негде жить. Вместе будем доживать (без права на получение жилья).

Галина Алексеевна Заикина, ул. Советская, 15, пос. Верхние Серги, Нижне-Сергинский р-н, Свердловская обл., 623070

***

Дочери 24 года. У нее тяжелое заболевание крови: тромбоцитопеническая пурпура. Все время падают тромбоциты, из-за этого открываются часто кровотечения. Кто что знает об этом заболевании? Какое лечение применяется? Какие народные средства есть при этом заболевании?

Галина Николаевна Демичева, пос. Петровка, Ростовская обл.

***

Поставили диагноз дегенерация сетчатки глаз, катаракта. Обращаюсь к тем, у кого были такие же проблемы. Жду советов с нетерпением.

Зарета Борисовна Масаева, Грозный, Чеченская Республика

***

Тонзиллит мучает 4 года. Перепробовал много лекарств, делали лазеротерапию, потратил кучу денег. Да дело не в деньгах, нет результата. Говорят, что это очень трудно поддается лечению. Читатели «Айболита», как лечиться? Посоветуйте! Кому что помогло? Буду благодарен за любую помощь!

А. В. Медянцев, Саратов

***

На лице появилась базалиома. Буду очень признателен, если читатели «Айболита», которые пережили этот ужас, поделятся своей историей выздоровления. Есть ли народные средства от этой болезни?

А. В. Костенко, Белгород

***

Стекает слизь по задней стенке горла. Пишу с надеждой, что кто-нибудь посоветует, как мне лечиться. С 30 лет (сейчас мне 46) проблемы с носом: заложенность, и по задней стенке глотки стекает слизь в глотку, бронхи забиты, дискомфорт, кашель. Врачи ставят диагноз момизит. Лечение не помогает. Слизь прозрачная и ее очень много.

Ирина М., Ставропольский край

***

Мне за 70 лет. После сна во рту сильная сухость, даже слюны нет. Каждое утро такая мука. Наш участковый врач посоветовал на ночь не есть жирную пищу. Не ем, но сухость остается. Кто из читателей «Айболита» испытал такое? Поделитесь опытом.

Ильяс Тохтарович Карабаев, Карачаево-Черкесия

***

Ноги горят огнем. Вечером от боли орать уже начала. Одна нога к вечеру холодная, а вторая нормальная, теплая. Анализы в норме. Гольфы специальные купила, ношу. Для ног приобрела подушку. Может, какие мази нужны для натирания?

Стелла, Греция

***

Очень прошу, помогите советом. Зятю поставили диагноз цирроз печени в запущенной форме, он много пил. Неужели ничего нельзя сделать?

Шеяновых, Мордовия

Болею рассеянным склерозом, отказывают ноги и левая рука, нарушены координация движений и зрение. Прочитала письмо Ирины Михайловны о лечении этого заболевания мордовником («Айболит» №11 за 2010 г.), но не могу его найти. Обращаюсь ко всем читателям «Айболита»: вышлите, пожалуйста, если у вас есть это растение. Расходы по пересылке оплачу.

Е. В. Рыбальченко, ул. Молодежная, 8, х. Вознесенский, Морозовский р-н, Ростовская обл., 347120

***

Нужны «Конкор», «Сиофор», «Эссливер форте», они очень дорогие. Живем с ребенком тяжело, давление не снижается, мучает диабет, боюсь второго инсульта. Может, у кого есть ненужные лекарства?

Ольга Ивановна Агапова, ул. Дружбы, 26, кв. 15, пос. Наришан, Светлоярский р-н, Волгоградская обл., 404197

***

В «Айболите» №14 за 2010 год прочитала рецепт от геморроя Фимии Сократовны Масаилиди из пос. Иноземцево, Ставропольского края. Мучаюсь им много лет, но у нас в Сибири нет туи. А ничто другое не помогает. У кого есть возможность, вышлите мне, пожалуйста, наложенным платежом. Оплату гарантирую.

Тамара Петровна Самылина, ул. Крестьянская, 20, кв. 25, Канск, Красноярский край, 663600

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Я разыскиваю своего сына, Сергея Артуровича Терского, 1973 года рождения, уроженца Кизилюрта, Дагестан. Сережа, сынок, отзовись! А может, кто знает о нем что-то?

Галина Степанова, ул. Кольцова, 19, пос. Затон, Барнаул, Алтайский край, 656909

Стихи наших читателей

О ЛИШНЕМ ВЕСЕ

Как плоть глупа,
Ей разум нужен.
А я все ем и ем: и утром,
И в обед, и в ужин.
Все балую себя любимую,
Все балую:
Немного колбасы и тортика,
Краюху малую,
Пельмени, чебуреки
и печенье —
Все в рот летит,
Вот тут нужно лечение.
Спрошу ту силу,
что внутри меня,
О высшем благе для себя.
Кто выручит меня,
Кто даст освободиться?
А может быть,
Моя лечебная водица?
Спрошу подсказку я во сне,
Вдруг озарение придет
ко мне.
Надежды похудеть
я не теряю —
Идеи сладким чаем запиваю.
А вес растет, и талия
все шире,
И впору заниматься
мне сумо
Иль покупать большие гири.
Как быть, друзья?!
Подсказка мне нужна,
Вокруг сплошная лишь теория,
Мне практика нужна.
Мечтаю стройной быть,
Здоровой и красивой,
Чтоб нравиться себе
И с талией осиной...
Неужто мне еда всю жизнь
заполонила,
Все жизненное кредо унесла
И все мозги забила?
...Сама с собой всю жизнь
веду войну,
Как жить мне дальше —
не пойму.
Меж тем есть барышни,
Которые едят не хило,
При этом не прибавят ни кило,
Гордятся этим и кичатся,
А тут вот в собственные
брюки не влезаться.
Ну ладно, с той недели
я возьмусь,
Вот увидите: настроюсь,
подтянусь...
...Живу, надежды не теряя,
Ну что-то же должно помочь?
Но что — пока не знаю.

О. П. Фадеева, с. Безрукавка, Алтайский край

Одна беда: одеть Настю не во что, ботинки стали малы...

Живу с дочкой, ей 10 лет. Пять лет назад мы погорели, муж уехал на заработки — и исчез. Живем сейчас в общежитии. Люди дали кровать, стол, электроплиту. У меня еще четверо детей, но этим я, больная, не нужна. Пенсию не получаю, никак не могу собрать справки. Тех совхозов, в которых я работала, уже давно нет. Не хватает два трудовых года. Сказали: «Ждите до 55 лет, тогда будете получать пенсию по старости». Люди, миленькие, что же это делается? Сама детства не видела, мать с отчимом отдали в детский дом, потом издевались, как могли. И теперь жизни нет! Болезней куча, ноги плохо ходят, от переживаний сильно постарела. Одна маленькая Настя не такая, как мои другие дети, и ноги мне потрет, и газету почитает... Мне и полегчает. Чтобы я без нее делала? Три класса окончила, в школе хвалят. Одна беда: одеть ее не во что. Мальчишечьи ботинки, в которых она проходила 2 года, уже малы. Купить новые не могу. И одежды нет. В чем в нынешнем году будет ходить на занятия — ума не приложу. У нее 36-й размер ноги. Высокая, худенькая. А я ношу 48-й размер одежды. Может, есть у кого ненужная старенькая одежда? А мне бы платок на зиму.

Да еще за свет надо платить, и хлеба охота. Сахар, лук и яйца беру в долг. Не лечусь, хотя больное сердце. На шприцы и лекарство денег не нашлось. Хожу потихоньку. И еще хмель не могу найти. Может, кто пришлет? Полечиться бы надо. Если есть где такой человек, которому тоже трудно живется, напишите мне.

Людмила Владимировна Фокина, ул. Больничная, 2, комн. 3, с. Сорочино, Калачинский р-н, Омская обл., 646931

Бьюсь в закрытые двери и лоб уже весь расшибла...

Никогда не думала, что окажусь в такой ситуации: возьму ручку и выплесну свой крик души на бумагу, чтобы все это прочитали. Всегда привыкла сама решать свои проблемы, а сейчас в отчаянии. Я воспитанная, умная, образованная, молодая — достоинств много. Казалось бы, живи и радуйся. Ан нет. Неустроенность в жизни загоняет в тупик. В нашем городе нет работы. Казалось бы, два образования, с руками и ногами возьмут, но я бьюсь в закрытые двери и лоб уже весь расшибла. Прихожу на работу устраиваться — мне отвечают: «Слишком молода», или «Уже немолода», или «Нет опыта». Стыдно родителям в глаза смотреть. Мы с братом уже взрослые и до сих пор сидим у них на шее. А они уже немолоды, им покоя хочется. На днях получила приглашение на работу в Сочи. Деньги на дорогу я заработаю, а на жилье? На вокзале жить? Жилье снять дорого, родители не потянут. На панель идти? Совесть и воспитание не позволят. Люди добрые, может, кто-нибудь на время даст мне крышу над головой? Может, у кого в Сочи живут родственники, которые нуждаются в уходе взамен на ночлег? Я и на это согласна. Работы не боюсь, умею делать все по дому и по хозяйству. Помогите, если сможете. Приютите на время. Злых умыслов нет. Бог мне судья. Буду с нетерпением ждать писем. Мой адрес в редакции, а вот телефоны: 8-913-617-10-92, 8-923-682-60-97.

Алена Лысенко, Омск

8 месяцев держится температура

ОБРАЩАЮСЬ К ВАМ С ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДОЙ: ПОМОГИТЕ МОЕЙ МАЛЫШКЕ!

У меня четверо детей: три девочки 14, 12 лет, 1,5 года и мальчик 6 лет. Младшая дочка сильно больна. Родилась недоношенной, в 34 недели, путем кесарева сечения. Роды были сложные, сопровождались кровотечением. Сейчас ей 1,5 года, из которых 8 месяцев держится высокая температура, до 39°С. Дают жаропонижающие лекарства, ставят свечи, но температура снижается плохо — до 37,9°С и не ниже. Врачи не знают, что с нами делать и отчего держится высокая температура. Обследования ничего не показали, анализы хорошие. На фоне высокой температуры у ребенка были в мае судороги и остановка сердца. Кое-как спасли. Дочка плохо кушает, весит всего 8 кг, сама не ходит. Устали от больниц, а толку нет. Диагноз субфебрилитет неясной этиологии. У дочки всего 4 зуба. Думала, может, у нее температура на зубы? Но врачи говорят, что столько времени температура не может держаться в этом случае на зубы. Может, у кого-то было такое с детишками? Или кто знает, куда обратиться с ребенком, чтобы узнать диагноз? И еще очень прошу читателей «Айболита» сходить в церковь, помолиться за здоровье моей дочки Александры. Может, Бог нам поможет вашими молитвами? Каждый день плачу, не знаю, чем помочь дочке. Пишу это письмо из областной больницы. И здесь не могут найти причину болезни. Готовят документы, чтобы нас отправить в Москву. Но у меня нет денег на дорогу и питание. Врачи составили список, чем кормить ребенка: надо каждый день давать творожки, йогурты, кефир, магазинные кашки (только такие она кушает), пудинги, соки, фрукты, мясное пюре. Денег не хватает, чтобы заплатить за квартиру и на продукты для старших детей. Они едят то, что дадут соседи или знакомые. Мы с детьми голодаем, все деньги уходят на малышку. Может, у кого есть лишние вещи, обувь, игрушки? Люди помогали нам вещами, но ребятишки так быстро вырастают из них. Очень нужны вещи на маленьких детей! И еще нужны памперсы в больницу от 8 кг. Люди, не будьте равнодушными, пожалуйста, к нашей беде. Дай бог всем здоровья!

P. S. Я бы не стала писать, но нужда заставила. Справку из больницы к письму прилагаю.

Оксана Владимировна Баринова, ул. Космонавтов, 19, кв. 29, Энгельс, Саратовская обл., 413121

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, И ДРУГИМ ЛЮДЯМ СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ЧЕРЕЗ ГОД ДОГАДАЛИСЬ ПРОВЕРИТЬ КРОВЬ НА САХАР

Для Галины Викторовны Тареевой из Ростовской обл., автора письма «Сушит во рту и боль адская, болит весь живот», у родного человека которой болит весь живот и держится температура 37°С («Айболит» №14 за 2010 г.).

Семь лет назад я тоже мучилась и не знала от чего. Диагноз поставили не сразу. Болело в боку, даже с работы «скорая» увозила меня в больницу. Отлежусь там и опять работаю. Со временем начала слепнуть, ослаб слух. Через год догадались проверить кровь на сахар. Сейчас я инвалид II группы, диагноз диабет II типа в тяжелой форме. Так что советую обследовать своего родственника на сахар. Бог вам в помощь!

Елизавета Ч., Пенза

ЭТО ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ЗУДОМ ТЕЛА

Для Николая Герасимовича Урусова из Таштагола, Кемеровской обл., автора письма «Зуд тела изводит, засыпаю на несколько часов только со снотворным...», врачи не могут установить причину болезни (Айболит» №15 за 2010 г.).

Вымойтесь без мочалки и мыла, а лучше вымойте только проблемные места. В 1,5 л воды капните 7-8 капель масла туи, очень хорошо размешайте и, стоя в ванной, медленно облейтесь, равномерно распределяя масло рукой по всему телу. Не вытираясь полотенцем, обсохните. Делайте такую процедуру 2 раза в неделю в течение месяца. Думаю, это вам поможет справиться с зудом. Дай бог вам здоровья!

Н. П. Куприянова, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл.

В 40 ЛЕТ УДАЛИЛИ МАТКУ И ЯИЧНИКИ

Для Татьяны из Московской обл., которой предстоит операция по удалению матки («Айболит» №17 за 2010 г.).

Я на днях в больнице встретила женщину, ей удалили матку 17 лет назад, оставили шейку и яичники. На этот раз она легла в больницу, потому что яичники воспалились. То есть 17 лет не было проблем. Она рассказала, что у свекрови и ее сестры в 40 лет удалили матку и яичники. Сейчас обеим под 60, выглядят прекрасно, помолодели, расцвели, похудели. У свекрови две дачи, носит тяжеленные сумки. Хорошо, когда перед глазами такой наглядный пример. Услышала я ее рассказ и уже не переживала по поводу операции. К тому же так морально устала за последние месяцы, что желание было одно: быстрее бы все кончилось. Поэтому самой операции не боялась. За день только на нашем этаже делали три удаления матки. И на другом этаже столько же. Это 30 человек в неделю. Сколько женщин с такой проблемой! Наверное, и с вами рядом полно таких женщин, не будут же они на каждом шагу говорить об этом.

Вероника, Ставропольский край

МОЯ ИСТОРИЯ ПО УДАЛЕНИЮ МАТКИ ПЕЧАЛЬНАЯ

Для Татьяны из Московской обл. («Айболит» №17 за 2010 г.).

Долго не была у гинеколога. А тут забеременела и решила пойти провериться и встать на учет. Беременность не планировала, хотела на весну отложить. Но так распорядилась судьба. И когда гинеколог осмотрела и без вариантов направила меня на операцию, был шок. Цеплялась за любую соломинку, пошла по врачам. Ответ был один: только удаление матки. Естественно, ни о каком сохранении беременности и речи не было. Сначала отправили на аборт, сделали наркоз, но аборт делать не стали, так как миома передавила шейку и был большой риск проткнуть матку. Флюорографии у меня на руках не было, отправили на нее. Прошла и отправилась в областную больницу с результатами УЗИ. Там врач сказал: «Надо воспользоваться шансом и оставить ребенка...» И голова у меня пошла кругом. Значит, наши врачи ошиблись, рожу. Но ведь мне сделали наркоз! Прошла флюорографию. Значит, облучилась! Беру тайм-аут, уезжаю домой. Голова кругом: как эти процедуры могли отразиться на ребенке. Короче, 2 месяца кошмаров, думала, голова лопнет. Еду в отделение областной гинекологии, там меня не берут, заведующая направляет опять на аборт. Я в шоке! Короче, в конце концов кладут меня, чтобы понаблюдать, а там видно будет. Но после осмотра на кресле выносят вердикт: высокий риск для моего здоровья — раздавленный мочевой пузырь, выкидыш... Короче, я уже плохо слышала все, что мне говорили врачи. Через день прооперировали. Теперь детей нет, и уже не будет.

Г. В., Смоленск

***

Для Татьяны из Московской обл. («Айболит» №17 за 2010 г.).

Год назад удалена матка и один яичник, сразу же начались приливы. Гомеопатия не помогла. Теперь назначили «Фемостон 1/5». Пью уже неделю, но приливы не то что не закончились, а стали гораздо чаще. А может, не надо вообще пить этот препарат? Гинеколог опытный, но очень любит деньги, и они его испортили...

Лена, Иркутск

ХОЧУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ, НО НЕ МОГУ

Для Эли из Калининграда, у которой муж падает в обморок после уколов («Айболит» №19 за 2010 г.).

Мне 25 лет. У меня та же проблема: падаю в обморок от любого укола, даже во время забора крови из пальца. Врачам говорил о фобии, они только смеются, охренели совсем. Мне же нужна помощь, а не их насмешки. Они же лечить должны, а не смеяться. Я, когда протыкают мое тело, тоже сразу бледнею, повышается или понижается давление, становится дурно, хочется прилечь, но не помогает и лучше не становится. Стараюсь избегать такого лечения и просто тупо жду, когда сам поправлюсь, лишь бы укол не делать и кровь не сдавать. Но если лежу в больнице, тут никуда не деться. Очень хочу преодолеть страх, пока не знаю, как.

Николай Д., Агрыз, Татарстан

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПОМОЖЕТ

Для Ивана Ивановича Плеханова, с. Нижний Бурлук, Казахстан, автора письма «Чувствую только пятку, она живая», у него болит поясница («Айболит» №14 за 2010 г.).

У меня такая же ситуация. Сделал МРТ, оказалась протрузия между 4 и 5 дисками. Лечение не особо помогает. Съездил в санаторий, там сказали, что нужно делать гимнастику по оздоровительной системе «Белояр» (очень эффективно). Если у вас обнаружится протрузия после обследования, то нельзя делать резких движений, поднимать тяжести, заниматься аэробикой. Только лечебная гимнастика поможет, квалифицированный массаж спины и корсет на поясницу при нагрузках. Желаю здоровья!

Василий Павлович Павленко, Ростовская обл.

И У МЕНЯ БОЛЬ ТОЖЕ В НОГУ ОТДАВАЛА

Для Ивана Ивановича Плеханова, у него болит поясница («Айболит» №14 за 2010 г.).

Я тоже как-то случайно сказала врачу о болях в пояснице. Думала, ерунда, ну поболит-поболит и пройдет. И у меня боль тоже в ногу отдавала. Но врач направила меня на массаж поясницы, обнаружив неврит. Прошла курс массажа, дней 10. Ежедневно после массажа обязательно ставила компресс на ягодицы с пихтовым маслом (продается в аптеке). Просто салфетку смачивала пихтовым маслом и накладывала, сверху обычный пакет. Перед тем как накладывать, смазывала кожу обычным растительным маслом, чтобы не было ожогов. Массажист сказала, мол, проблема от малоподвижного образа жизни плюс рост (я высокая), и позвонки давят друг на друга. Также порекомендовала виссеть на турнике или перекладине каждый день секунд по 20, чтобы вытягивать позвоночник. В общем, больше двигаться и раз в полгода делать массаж на область поясницы. Удачи вам в лечении! Мне помогло.

P. S. И еще одевайтесь по погоде, бойтесь сквозняков, поясница всегда должна быть в тепле. Я перестала носить заниженные джинсы, особенно сильно стягивающие ноги и бедра, стала надевать юбки и платья, ну и под низ что-то потеплее. Я сначала думала, что буду выглядеть не очень-то красиво, но потом научилась сочетать красивое с полезным.

Светлана, Казань

***

Для Ивана Ивановича Плеханова, у него болит поясница («Айболит» №14 за 2010 г.).

Не тратьте деньги на ерунду! Деньги можно тратить сколько угодно и на что угодно, в конце концов, даже подарить. Пройдите обследование на МРТ и сходите на прием к другому ортопеду или нейрохирургу для выяснения причин боли. Боли в пояснице могут быть из-за протрузии (выбухание) межпозвонкового диска, грыжи (выпадение) межпозвонкового диска, спондилолистеза (соскальзывание вышележащего позвонка с нижележащего), суставных болей (воспаления, повреждения, изменения нагрузки на суставную поверхность).

В. И. Кривошеев, Мурманск

***

Для Ивана Ивановича Плеханова, у него болит поясница («Айболит» №14 за 2010 г.).

Не занимайтесь самолечением. Раз болит, идите к неврологу или терапевту. Не поднимайте тяжести, берегите себя.

М. И. Муромова, Тверская обл.

Я ИЗ ПРИЛИЧНОЙ СЕМЬИ, А ЖИВУ С ГЕПАТИТОМ

Для Татьяны Волошиной из Краснодарского края, автора письма «У сына хронический гепатит В» («Айболит» №9 за 2010 г.).

Вы даже не представляете, как много людей живут с гепатитом! Поверьте, это не самое страшное, что может быть. У меня несколько знакомых от рака умерли, не дожив до 30 лет...

Я из приличной семьи, без вредных привычек, а живу с гепатитом, правда, у меня G форма. Вирус вообще не чувствую. Если бы не сдала анализы, так и не знала бы. И внешне это не проявляется. Хотя очень сложно вначале смириться с болезнью. Потом привыкаешь и живешь нормальной жизнью. А заразиться гепатитом можно даже в стоматологии или делая маникюр в салонах красоты. Не все соблюдают меры предосторожности. Даже врачи иногда заражаются.

Ирина, Московская обл.

***

Для Татьяны Волошиной из Краснодарского края («Айболит» №9 за 2010 г.).

В №3 «Айболита» за 2010 г. был такой рецепт. При хронических гепатитах возьмите по 2 части цветков бессмертника, травы спорыша и зверобоя, по 1 части березовых листьев, листьев крапивы, плодов шиповника. Залейте 1 ст. ложку смеси 300 мл кипятка, кипятите 5 минут, вылейте в термос и настаивайте 4 часа. Пейте теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Читайте внимательно газету.

Лола Юнусовна Атабаева, Аккурган, Узбекистан

***

Для Татьяны Волошиной из Краснодарского края («Айболит» №9 за 2010 г.).

Обратитесь к врачу, если боитесь — позвоните на горячую линию. Не все знают, но в России есть бесплатная консультационная помощь именно по гепатиту В, телефон 8-800-200-88-90.

Марина Сергеевна Юрина, Бийск

***

Для Татьяны Волошиной из Краснодарского края («Айболит» №9 за 2010 г.).

У моего мужа гепатит В. Он носитель. Это, наверное, и есть хронический гепатит. Я сделала прививку, вернее, 3 прививки с паузой в несколько месяцев, и, честно говоря, мы сейчас даже не вспоминаем о гепатите. Уже и ребенок есть. А сколько сначала было истрачено нервов! Сколько было переживаний! Конечно, болезнь опасная и может проявиться или передаться в любой момент, но с каждым человеком может что-то случиться.

Елена, Сургут

***

Для Татьяны Волошиной из Краснодарского края («Айболит» №9 за 2010 г.).

Есть у меня знакомый с гепатитом — то ли В, то ли С — который, узнав о диагнозе, очень изменился. Для него гепатит стал стимулом! Он получил второе высшее образование и открыл свой бизнес. И теперь здоровые родственники ходят к нему деньги одалживать.

Сергей, Ташкент

Гепатит В не самое страшное, что может случиться

Для Татьяны Волошиной из Краснодарского края, автора письма «У сына хронический гепатит В» («Айболит» №9 за 2010 г.).

Во-первых, паниковать не нужно. Во-вторых, гепатит В не самое страшное, что может случиться. От него, во всяком случае, существует прививка. При половых контактах шанс передачи равен 30%, поэтому нужно пользоваться презервативами. Гепатит может передаваться со слюной при поцелуе, если во рту есть ранки и инфекция попадет в кровь. Семье, детям это заболевание не угрожает: если жена не заразится, то дети тоже будут здоровы, даже от зараженной матери шанс передачи болезни плоду равен 5%. Об этой болезни знаю не понаслышке, так как у меня такая же ситуация, как и у вашего сына. Не переживайте, все будет хорошо. А вообще все в мире относительно. Сегодня боишься гепатитом заразиться, а завтра кирпич на голову упадет...

Ольга, Брянская обл.

Комментарии специалиста

После удаления матки женщина не теряет в сексуальных ощущениях, а приобретает...

Для Татьяны из Московской обл., которой предстоит операция по удалению матки («Айболит» №17 за 2010 г.).

Менструации после удаления матки не будет. Поэтому обязательна коррекция гормонального фона гинекологом-эндокринологом как защита от самых страшных заболеваний — сосудистых и раковых. Препаратов много, их надо подбирать индивидуально. Многие считают, что, утратив матку, женщина перестает испытывать половое влечение, теряет способность испытывать оргазм. И напрасно. Женщины начинают жить половой жизнью через 1-1,5 месяца после операции. Все позы в интимной жизни приемлемы. Наличие или отсутствие матки никак не связано со способностью к половому акту. Если думать, что полноценный секс невозможен, когда у женщины удалена шейка матки, то от одной этой мысли женщина начнет страдать. Но для нормальной половой жизни нужно только влагалище (его кровоснабжение, нервные окончания и смазка), а не матка. После операции влагалище не изменяется! Его размеры остаются прежними, и никаких препятствий к половой жизни не возникает. Чаще всего после операции женщина не теряет в сексуальных ощущениях, а приобретает, потому что избавляется от болезни. Ведь ей удаляют больной орган, и другого пути вылечить ее не существует. Сексуальная активность женщины зависит от состояния нервной системы, от ситуации в семье, прежде всего — от взаимоотношений с супругом.

Е. Н. Андреева, гинеколог, врач высшей категории

Выпадают волосы спустя 60-80 дней после стресса

Для Людмилы из Красноярского края, у нее выпадают волосы на всем теле («Айболит» №14 за 2010 г.).

У женщин такое выпадение волос чаще связано с проблемами яичников (синдром поликистозных яичников), надпочечников. Вероятные причины выпадения волос — психические травмы, стрессы, эндокринные нарушения (чаще всего — заболевания щитовидной железы), несбалансированные диеты, прием определенных медикаментов, анемии. Причем начинают выпадать волосы не сразу, а спустя 60-80 дней после того, что это спровоцировало, когда об истинной причине выпадения уже забыли. Обычно такое симптоматическое выпадение волос обратимо, но чем раньше человек обращается к специалисту, тем быстрее можно выявить причину и приостановить прогрессирование облысения. Выпадение волос по всему кожному покрову происходит при тяжелых формах болезни.

С. П. Карась, врач-трихолог

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не навреди

Как заставить мужа похудеть

Даже если ваш муж не прочь похудеть и оздоровиться, это вовсе не значит, что он будет есть спаржу и отруби.

Ему нужно мясо. И не паровая котлета, поэтому все ваши попытки перевести его на менее калорийное питание он воспримет в штыки. Тут надо действовать с умом.

1 Составьте для себя список излюбленных мужских продуктов — они враги номер один: сосиски, сардельки, кетчуп, майонез, колбаса, пельмени, котлеты, пиво и так далее. Сколько калорий в этих продуктах? Много, очень много! А если посмотреть на ингредиенты, то можно ужаснуться: сплошные жиры и углеводы! А крахмала нет разве что в пиве. Где же те самые белки, ответственные за выработку мужского полового гормона тестостерона?! Правильно — их нет! Нет в этих продуктах ни витаминов, ни аминокислот, ни полезных минеральных веществ. Зато в больших количествах присутствуют красители, загустители, усилители вкуса и другие Е-добавки, которые пользы уж точно не принесут. Итог печален: раннее ожирение (причем по женскому типу), авитаминоз и сниженная потенция.

2 Идеальное мужское меню — мясо и овощи: мясо дает мужчине энергию, в нем белки, жиры, витамины, минеральные вещества и аминокислоты, а также многомного калорий. Овощи снабжают организм мужчины углеводами и клетчаткой, облегчают перистальтику кишечника и дают ощущение сытости. В них также много витаминов и минеральных веществ.

3 Оставляем мужа в неведении, а сами потихоньку делаем его меню менее насыщенным. Если ему так необходимо мясо с аппетитной корочкой, жареный кусок можно заменить на запеченный в духовке. В нем меньше жира и калорий, так же, как и в тушеных блюдах.

4 Имеет смысл заменить жирное мясо на более постное, тогда в рационе супруга сократится количество насыщенных жиров. Это один из шагов к успеху. Пользу принесет и замена традиционного майонеза на более легкий.

5 Большинство мужчин категорически отказываются носить с собой на работу контейнеры с домашней едой. Поэтому сконцентрируйтесь на ужине, чтобы он не был поздним, хотя бы за два часа до сна. Это пойдет на пользу всей семье.

6 Во время ужина не выставляйте на стол сразу все блюда. Начинайте с салата, а потом уже раскладывайте по тарелкам горячее. Да, это будет мешать вам есть спокойно — надо будет пару раз встать и дойти от стола до плиты и обратно. Но для похудения это именно то, что нужно. Если перед мужчиной стоит сразу все, он вряд ли станет налегать на овощи. Разумеется, под словом «салат» подразумевается не оливье, а легкое блюдо из огурцов и помидоров или моркови и капусты.

7 Если такие небольшие изменения в рационе прошли безболезненно, можно начать пару раз в неделю предлагать мужу рыбу или паровые блюда. К ним стоит подавать какой-нибудь нежирный соус или неострую приправу, иначе еда и вправду может показаться невкусной. Делайте все без резких скачков и не ждите быстрых результатов. При постепенном подходе худеть ваш муж будет медленно, на килограмм-другой в месяц.

ЗАМЕНИТЕ ЖИРНОЕ МЯСО НА БОЛЕЕ ПОСТНОЕ, ТРАДИЦИОННЫЙ МАЙОНЕЗ НА БОЛЕЕ ЛЕГКИЙ. ТОГДА В ПИТАНИИ СУПРУГА СОКРАТИТСЯ КОЛИЧЕСТВО ВРЕДНЫХ ЖИРОВ. ЭТО ОДИН ИЗ ШАГОВ К УСПЕХУ.

■ ХОТИТЕ ПРЕВРАТИТЬ КАРТОШКУ В ОПАСНОЕ БЛЮДО? ЖАРЬТЕ ЕЕ НА СМАЛЬЦЕ ИЛИ МАРГАРИНЕ.

■ ВО ВРЕМЯ ЖАРКИ ПОЧТИ ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА ПРЕВРАЩАЮТСЯ В УГЛЕВОДЫ И ОТКЛАДЫВАЮТСЯ НА ТАЛИИ.

СТОИТ ЛИ ЖАРИТЬ КАРТОШКУ?

Ученые выяснили, что жареная картошка не хуже шоколада поднимает настроение. Однако есть ее можно не всем, потому как богата такая картошечка вредными для сосудов и печени жирами.

В самой жарке ничего плохого нет, но масла и жиры, на которых жарят картофель, образуют сильные канцерогенные вещества. Для людей, страдающих заболеваниями сердца, сосудов, печени, желудка, жареная картошечка на ужин — бомба замедленного действия. Специалисты считают, что если очень хочется жареной картошечки, то готовить ее лучше на оливковом масле или на сале (!). Как ни удивительно, но сало в процессе жарки не выделяет токсичных веществ. На сале можно есть картошку более менее здоровым людям без особых проблем с весом, давлением, желудком и печенью, но не чаще одного раза в две недели. Если вы не можете себе отказать в жареном картофеле, то ешьте его в меру, заедая помидорами, редиской, сельдереем, редькой, хреном. Запивайте хрустящие дольки картошки несладким чаем, который поможет снизить вредное воздействие канцерогенов. Хорошо есть картошечку с морепродуктами.

А вообще врачи считают, что правильно приготовленная — это запеченная на углях или в духовке картошка в кожуре. Диетологи в один голос признают такой способ приготовления картофеля идеальным.

Пригодится

Обострилась язва? Возьмите по 300 г меда, грецких орехов, 300 г сливочного масла. Положите все в кастрюлю, запекайте в духовке при температуре 100°С 20 минут. Перемешайте. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Запивать ничем не нужно.

Для профилактики и лечения простуды 30 г коньяка или водки, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку малины (протертой с сахаром или свежей) размешайте в стакане горячего молока, добавьте 0,5 чайн. ложки соды и выпейте на ночь.

От насморка порежьте крупно очищенную луковицу среднего размера, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и промывайте настоем нос.

При астме размешайте пол чайной ложки порошка куркумы в половине стакана горячего молока, принимайте два-три раза в день натощак. Особенно эффективно такое лечение при выраженном аллергическом характере астмы.

От узлов на щитовидке, если биопсия показала, что они не злокачественные, измельчите в кофемолке по 1 стакану грецких орехов и гречневой крупы, смешайте с 1/2 стакана растительного масла и 1/2 стакана душистого меда. Принимайте бальзам по 3 ст. ложки в день в течение лета.

Советы диетолога — *Сезонные проблемы*

Диета при подагре

ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ СТРАДАЮТ ЛЮБИТЕЛИ ЖИРНОЙ ПИЩИ, ПРИЧЕМ ОСЕНЬЮ. ЛЕЧЕНИЕ ПОДАГРЫ НАЧИНАЕТСЯ С... ДИЕТЫ.

Подагра опасна тем, что кроме болевых приступов, застающих больного врасплох, со временем может привести к полному поражению опорно-двигательного аппарата. Помимо того, что страдают суставы, мочевая кислота обладает свойством накапливаться где угодно, например в почках, что приводит к образованию камней. Чтобы избежать подобных неприятностей, нужно смотреть за тем, что у вас в тарелке.

*Ограничьте употребление соли до 6-7 г в сутки (1/2 чайн. ложки). Лучше всего пищу готовить вообще без соли и слегка подсаливать готовые блюда.

*Откажитесь от тугоплавких жиров (бараньего, свиного), они замедляют выделение мочевой кислоты почками. Готовьте пищу на растительных жирах, заправляйте ими салаты — ваша норма не более 10-30 граммов в день!

*Забудьте о мясных и рыбных бульонах. При варке мяса и рыбы в бульон переходит до 50% содержащихся в них пуриновых веществ, вызывающих обострение подагры. Съедать можно только 200-300 грамм вареного мяса птицы, кролика, нежирной рыбы в неделю (в тушеном, запеченном, отварном виде).

*Забудьте о продуктах, богатых пуринами, — печени, почках, языке, мозгах; жирном и молодом мясе, рыбе, консервах, копченостях. Пурины содержатся и в некоторых растительных продуктах, например в свежих стручках бобовых, в грибах, шпинате, в цветной капусте, а также в кофе, чае, шоколаде.

*Сырые и термически обработанные ягоды, фрукты, овощи ешьте сколько хотите. Из фруктов предпочтительнее цитрусовые, они ощелачивают мочу.

*Нет никаких оснований отказываться от помидоров. Их долго считали вредными для страдающих подагрой. Но выяснилось, что пуринов в помидорах в десятки раз меньше, чем в мясе, рыбе и бобовых. К тому же томаты богаты очень нужными нашему организму органическими кислотами, прежде всего лимонной и яблочной.

*Содержатся пурины в свежих стручках бобовых, грибах, шпинате, цветной капусте, а также в кофе, чае, какао и шоколаде. Замените их другими продуктами: молочными и молочнокислыми, яйцами, картофелем, хлебом и крупами.

* Больным подагрой рекомендуется раз в неделю проводить разгрузочные дни. Вариантов много: это могут быть овощные дни (1,5 кг овощей в любой кулинарной обработке), фруктовые (1,5 кг яблок и апельсинов без кожуры), творожные (400 г творога и 0,5 л кефира), молочные или кефирные (1,5 л молока или кефира).

*Каждый день выпивайте не меньше 1,5 литра воды. Полезно пить соки, молоко, некрепкий чай, щелочную минеральную воду типа «Боржоми».

Р. П. Ольженков, врач-ревматолог

Продукты, опасные для сердца

Причина сердечно-сосудистых заболеваний — преобладание в пище продуктов со скрытыми жирами. Поэтому всем нам, а особенно людям, склонным к заболеваниям сердца, необходимо следить за питанием и знать самые опасные для сердца и сосудов продукты. Диетологи составили список таких продуктов: это все изделия с модифицированными жирами, в состав которых входят маргарины: сдобное печенье, торты с кремом, сыры; копчености и колбасы; икра — красная и черная; шампанское и шипучие вина; пиво — больше 0,5 л в день для мужчин и 0,33 л — для женщин. Особенно осторожно надо быть с этой пищей в межсезонье, когда из-за резких перепадов температуры и атмосферного давления увеличивается нагрузка на сосуды и сердце.

Вы просили рассказать — *Сам себе доктор*

Кедровые орешки любит желудок

Расскажите, пожалуйста, о кедровых орешках. Слышала где-то, что они очень полезны. Чем они полезны? Мне 67 лет. У меня артроз тазобедренных суставов. Осенью болезнь обостряется, растирки, которыми пользуюсь, не помогают. Может, орешками можно полечиться?

Тамара Павловна Кожеваткина, Самара

В кедровых орешках целый комплекс витаминов, которые нормализуют работу нервной системы, улучшают состав крови. Горстки кедровых орешков в день достаточно, чтобы насытить организм человека медью, кобальтом, марганцем, цинком. В целом усвояемость орешков очень высока, и польза от них для организма человека огромна.

Кедровые орешки помогают в лечении многих заболеваний. Например, в Сибири издревле настойкой кедровых орешков выводили из организма соли. Ядра орешков разжевывали и прикладывали к нарыву, сверху на больное место накладывали повязку. Орешки способствовали скорейшему его созреванию.

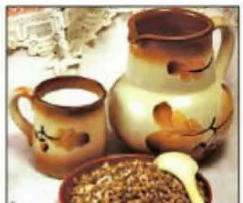
Шелухой и жмыхом лечат диатез, экзему, гнойничковые и другие заболевания кожи. Кроме того, ванна с добавлением отвара шелухи и жмыха кедровых орешков приводит в порядок нервную систему как при переутомлении, возбуждении, так и при переутомлении.

При язвенной болезни врачи рекомендуют регулярно употреблять измельченные ядра кедровых орехов с медом. Просто раздавите 5-6 ядрышек и заешьте их 1 чайн. ложкой меда.

* Для лечения ревматизма, подагры, при нарушении обмена веществ, авитаминозе пьют настойку кедровых орешков. Толченые орешки вместе со скорлупой заливают водкой (водка должна покрывать орешки на 5-6 см). Смесь настаивают 7 дней, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 1,5-2 месяцев.

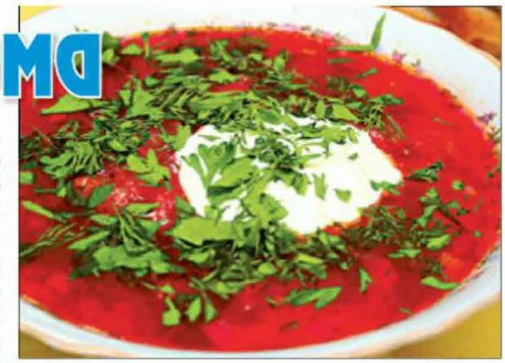
* Скорлупа кедровых орешков богата дубильными веществами. Из нее готовят отвары (2-3 ст. ложки на стакан воды), которые используются при воспалении слизистых оболочек полости рта и других органов, в виде примочек и обмываний — при кожных болезнях (лишай, гнойничковые поражения, экзема и др.), ожогах.

* Настойка из скорлупы кедровых орехов обладает противоопухолевым действием и чистит кровеносную и лимфатическую системы, полезна также при сердечно-сосудистых заболеваниях, пониженном иммунитете, глазных болезнях и патологии всей мочеполовой сферы, в том числе мастопатии, миоме. Готовят ее так: 1,5 стакана свежей скорлупы промывают, заливают 0,5 л водки, настаивают 10 дней в темном и теплом месте (на печке или возле батареи). Принимают от 1/2 до 1 ст. ложки 3 раза в день до еды курсом в 30-60 дней. Делают перерыв месяц и продолжают лечение. Надо пройти от 2 до 5 курсов в год.



ЕСЛИ НАДОЕЛА ГРЕЧНЕВАЯ КАША, СВАРИТЕ КИСЕЛЬ. РАЗВЕДИТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ В СТАКАНЕ ВОДЫ. ВСКИПЯТИТЕ 1 Л ВОДЫ И ВЫЛЕЙТЕ ЕЕ В СМЕСЬ. ВАРИТЕ, ПОМЕШИВАЯ. ПЕЙТЕ ПО 100 МЛ 2 РАЗА В ДЕНЬ — НА ЗАВТРАК И УЖИН.

Обедаем дома



БОРЩ «УКРАИНСКИЙ»

500 г мяса, 2 свеклы, морковь, 2-3 картофелины, 300 г свежей капусты, 1-2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты или 2 помидора, по 1 ст. ложке 9%-ного уксуса и сахара, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Сварите мясной бульон. Свеклу и морковь нарежьте соломкой, лук измельчите, положите овощи в кастрюлю, добавьте томатную пасту (измельченные помидоры), уксус, сахар и немного бульона со снятым сверху жиром (или с мелко нарезанным салом).

Тушите, помешивая, под крышкой 15-20 минут (при необходимости подливайте бульон или воду). Добавьте нашинкованную капусту, перемешайте, тушите еще 20 минут. Залейте овощи бульоном, посолите, поперчите, положите нарезанный кубиками картофель, добавьте еще немного уксуса и варите до готовности овощей. За 5 минут до конца варки положите лавровый лист. В готовый борщ добавьте нарезанное мясо, подавайте со сметаной.

МЯСО С ОВОЩАМИ

1,5 кг телятины для тушения, 1 ст. ложка растительного масла, 6 морковок, 1 луковица, 1 бутончик гвоздики, 500 г небольших баклажанов, 2 небольших кочана молодой капусты, 1 пучок пряной зелени по вкусу, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, 50 г сливочного масла, 50 мл сливок жирностью 20%, соль, молотый перец.

Телятину обжарьте одним куском по 2 минуты с каждой стороны. Переложите в кастрюлю, добавьте 2 стакана воды, доведите до кипения, добавьте зелень и лук с гвоздикой, лавровый лист и соль. Тушите 1,5 часа. За 10 минут до готовности добавьте перец горошком. Морковь и баклажаны нарежьте брусочками. Каждый кочан капусты разрежьте на 8-10 частей. Влейте в сотейник 1 стакан воды, поставьте на огонь. Добавьте сливочное масло, соли, перемешайте. Дайте закипеть, положите морковь, готовьте 2 минуты. Добавьте баклажаны, капусту и готовьте 10 минут. Снимите с огня, накройте крышкой. Мясо выньте из кастрюли, заверните в фольгу; сохраняйте теплым до подачи на стол. Оставшийся в кастрюле бульон вместе с овощами протрите через сито в сотейник, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, пока объем соуса не уменьшится вдвое. Влейте 50 мл сливок, перемешайте и сразу же снимите с огня. Приправьте по вкусу.

Запеканки

ЗАПЕКАНКА «ОСЕННЯЯ»

2-3 баклажана, 2 сладких перца, 4 луковицы, 0,5 кг помидоров, растительное масло, соль по вкусу.

Лук порежьте полукольцами и спассеруйте на растительном масле. Баклажаны очистите от кожицы, нарежьте дольками, посолите и уложите в форму для запекания. На баклажаны положите перец, нарезанный соломкой, на перец — помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные кольцами, затем жареный лук, сверху посыпьте тертым сыром, залейте майонезом и поставьте в духовку для запекания на 30-40 минут.

...ИЗ ТЫКВЫ СО СМЕТАНОЙ

400 г тыквы, 60 г манной крупы, 5 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайн. ложки сахарного песка, 1 яйцо, 10 г сметаны, 2 ст. ложки молотых белых сухарей, 150 г яичного сладкого соуса, соль.

Подготовленную тыкву нарежьте мелкими кубиками, добавьте сахарный песок и припустите в посуде с молоком и сливочным маслом. Затем засыпьте манную крупу и варите до готовности. Добавьте яйцо и посолите по вкусу. Готовую массу выложите на сковороду, смазанную сливочным маслом, разровняйте, сверху смажьте сметаной, посыпьте сухарями и запекайте в духовке 15 минут. При подаче полейте яичным сладким соусом.

Советуем приготовить

Фасоль поднимет настроение

БЛЮДА ИЗ ФАСОЛИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЦА, СОСУДОВ, ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

Рубец, запеченный с фасолью

300 г рубца, 20 г лука, 160 г фасоли, 60 г молока, 30 г сливочного масла, яйцо, 1 ст. ложка сметаны, зелень петрушки, лавровый лист, тмин, перец горошком.

Фасоль сварите до мягкости, половину фасоли протрите и приготовьте из нее густое пюре с молоком. Оставшуюся фасоль смешайте с нарезанным крупной лапшой вареным рубцом, добавьте соус томатный или сметанный с луком и, перемешивая, прокипятите, выложите на сковороду, покройте слоем пюре из фасоли, сравняйте поверхность и смажьте ее яйцом, взбитым со сметаной. Запекайте в духовке до образования на поверхности пюре румяной корочки. Подавайте рубец в той же посуде, в которой его запекали, полив маслом и посыпав зеленью.

Пышки фасолевые

500 г муки, стакан сахара, стакан горячей воды, стакан пюре из отварной фасоли, 1/2 стакана семян кунжута, масло для жарки.

В горку из муки влейте растворенный в горячей воде сахар и перемешайте. Слепите шарики. Из фасолевого пюре также сформуйте шарики, используя на один шарик 1 чайн. ложку пюре. Фасолевые шарики вложите в шарики из муки, залепите, обваляйте в семенах кунжута. Обжаривайте пышки в масле до золотистого цвета.

Рагу из говядины с фасолью

1 кг говядины, 1/2 стакана сухого вина, 1 ст. ложка муки, 2 средних моркови, 250 г фасоли, 3-4 картофелины, 1 луковица, соль.

Лук нарежьте и обжарьте. Нарезанное кусками и посоленное мясо обжарьте на сильном огне, залейте небольшим количеством воды и вином. Добавьте разведенную водой поджаренную муку и тушите мясо на слабом огне до мягкости. Отдельно в кастрюле отварите морковь, фасоль и нарезанный ломтиками картофель. Готовые овощи откиньте на дуршлаг, заправьте маслом, посыпьте зеленью и смешайте с мясом. Варите 10-15 минут на слабом огне.

Фасоль с картофелем

1 стакан фасоли, 500 г картофеля, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты.

Отварите отдельно фасоль и картофель. Сваренный картофель нарежьте ломтиками, поджарьте и смешайте с фасолью. Туда же добавьте сметану, томат-пасту, соль, перец и другие пряности по вкусу, после чего еще раз перемешайте, кастрюлю накройте крышкой и поставьте тушить на слабый огонь.

Баранина с фасолью

600 г жирной баранины, 500 г фасоли, 2 луковицы, 50 г масла, перец и соль по вкусу.

Фасоль отварите до мягкости. Лук мелко порубите и обжарьте в масле, добавьте баранину, хорошо прожарьте вместе, сложите в кастрюлю, добавьте немного воды, соль и перец по вкусу. Тушите, закрыв крышкой, до готовности мяса. В баранину положите фасоль, посолите и тушите до готовности.

Осенний пир

Какой соус приготовить?

● **Огуречно-йогуртовый.** Средний огурец очень мелко порежьте, посыпьте солью и белым перцем, добавьте раздавленный зубок чеснока и горсть мелкорубленых листьев свежей мяты, смешайте с 200 г йогурта или кефира.

● **Винно-масляный.** Маленькую луковицу мелко порежьте. Пассеруйте в сливочном масле, добавьте перец и соль, влейте полстакана белого вина, уварите вполовину. Взбейте с солью 2 желтка, тонкой струйкой влейте 50 г растопленного сливочного масла, продолжая взбивать, затем соедините с винно-луковым соусом и мелко нарезанными листочками эстрагона.

● **Из желтков с хреном.** 5 сырых яичных желтков, 1,5 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки растительного масла (но лучше оливкового), 250 г тертого хрена, столовый уксус и соль по вкусу. Все тщательно перемешайте.

Чакормите семью блинами скороспелыми с разными начинками

Тесто на блины готовится очень просто: 4 стакана молока, 2,5 стакана муки, 1/2 стакана воды, 3 яйца, 2-4 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки соли.

Яйца, сахар, соль хорошо взбейте миксером в высокой миске, влейте теплое молоко. Продолжайте взбивать миксером — чем больше пузырьков, тем больше дырочек будет в блине. Не выключая миксер, всыпьте муку, просеянную через сито, не допуская образования комков, — тесто готово. Теперь можно приступать к начинке. Ее я называю «красной икрой»: возьмите 2 вареные моркови, 1 селедку, 1 плавленый сырок, 100 г сливочного масла, специи по вкусу. Все перемелите в мясорубке и подавайте к горячим тонким блинам. Вкус красной икры.

Очень вкусные блины с грибной начинкой: 100 г сушеных грибов, 1 стакан молока, 4 яйца, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, зелень укропа, соль, перец. Отварите грибы и сварите вкрутую 2 яйца. Муку и сливочное масло разотрите на сковороде до однородной массы и, непрерывно помешивая, влейте стакан горячего молока, посолите и проварите до загустения. Добавьте 2 желтка, смешайте с отварными и порезанными грибами и рубленными яйцами. На медленном огне доведите начинку до загустения, добавьте зелень, соль, перец.

Блинчики на пиве. 300 г муки, 0,5 л пива, 2 сырых яйца, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соли, растительное масло для жаренья.

Желтки разотрите со сметаной, солью и сахаром. Влейте стакан пива и взбейте. Понемногу, не переставая взбивать, добавьте муку, а когда все комочки разойдутся — оставшееся пиво. В отдельной миске взбейте до пышности белки и подмешайте их в тесто. Пеките блинчики на раскаленной сковороде, смазанной маслом. Можно приготовить фаршированные блинчики: запекайте их только с одной стороны, на другую сторону кладите начинку, сверните блин трубочкой и разогрейте.

Ф. Д. Николаева, Тверь

Полезно знать

ДОМАШНИЕ СУХАРИКИ ВМЕСТО ЧИПСОВ

Нарежьте кубиками батон, добавьте чуть-чуть йодированной соли, молотые приправы (базилик, укроп, петрушку) и посушите в духовке. А для детей нарежьте батон соломкой, посыпьте сахарной пудрой и подсушите в духовке. Полезно и очень вкусно!

ЕШЬТЕ ЩАВЕЛЬ КРУГЛЫЙ ГОД

Обмойте листья щавеля, нарежьте крупно, опустите в дуршлаге в кипящую воду на 1 минуту и обязательно остудите, разложите по пакетам и заморозьте. В каждый пакет кладите столько щавеля, сколько понадобится, чтобы 1 раз сварить суп. Достали из холодильника один такой пакетик — и добавляйте в супчик!

Из мяса курицы

Ко мне на воскресный обед приезжают внуки и дети. Угощаю их курочкой

Спасибо за интересную газету и страничку «Просто. Вкусно. Полезно». Все рецепты выписываю в свою тетрадь, а самые интересные осваиваю. Ко мне по выходным на обед приезжают внуки и дети, так я им стараюсь приготовить что-нибудь вкусненькое. Поделюсь своими рецептами приготовления мяса курицы и куриных сердечек.

Курица с творожной начинкой. Курица весом примерно 1,2 кг, 250 г творога, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 150 г чернослива без косточек, 2 зубчика чеснока, специи, соль.

Выпотрошите курицу. Измельчите грецкие орехи, промойте и залейте кипятком чернослив. В глубокой миске разомните творог, добавьте измельченные грецкие орехи и нарезанный небольшими кусочками чернослив. Перемешайте. Натрите курицу изнутри солью и пропущенным через пресс чесноком и наполните полученным творожным фаршем. Зашейте отверстие, натрите курицу специями и жарьте в духовке, время от времени поливая тушку вытопившимся жиром.

Бабочки из куриных сердечек. 800 г куриных сердечек, 2 средние луковицы, 1 средняя морковь, 200 мл сливок, соль, перец, специи, масло для жарки.

Очистите сердечки от сосудиков, промойте от сгустков крови. Сделайте продольный разрез, но не до конца — получается нечто вроде двух овалов, соединенных вместе. А если по бокам сделать насечки, то по форме получится как бабочка. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле. Выложите сердечки и жарьте на среднем огне, помешивая. Морковь нарежьте кубиками, добавьте к сердечкам и луку, хорошо перемешайте, посолите, поперчите, всыпьте любые специи. После этого залейте сердечки сливками, накройте крышкой и тушите около 10 минут. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Елена Тимофеевна Козлякова, Ижевка, Ульяновская обл.

Бог в помощь

Икона Артемия Антиохийского

ПОМОГАЕТ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА И ГРЫЖИ.

МОЛИТВА

Святый мучениче Артемие! Призри с небеснаго чертога на требующих твоея помощи и не отвергни прошений наших, но, яко присный благодетель и ходатай наш, моли Христа Бога, да человеколюбие и многомилостив сый, сохранит нас от всякаго лютаго обстояния: от труса, потопа, огня, меча, нашествия иноплеменников и междоусобныя брани. Да не осудит нас грешных по беззакониям нашим, и да не во зло обратим благая, даруемая нам от Всещедраго Бога, но во славу святаго имене Его и в прославление крепкаго твоего заступления. Да молитвами твоими даст нам Господь мир помыслов, воздержание от пагубных страстей и от всякия скверны и да укрепит во всем мире Свою Едину Святую, Соборную и Апостольскую Церковь, юже стяжал есть честною Своею Кровию. Молися прилежно, святий мучениче, да благословит Христос Бог державу, да утвердит во святей Своей Православней Церкви живый дух правыя веры и благочестия, да вси члены ея, чистии от суемудрия и суеверия, духом и истиною покланяются Ему и усердно пекутся о соблюдении Его заповедей, да мы вси в мире и благочестии поживем в настоящем веце и достигнем блаженныя вечныя жизни на небеси, благодатию Господа нашего Иисуса Христа, Ему же подобает всякая слава, честь и держава со Отцем и Святым Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Такой случай

Любовь с того света

ДЕВУШКА УЛЫБНУЛАСЬ, ПРИГЛАСИЛА НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ И ИСЧЕЗЛА СРЕДИ МОГИЛ...

Из армии меня любимая не дождалась, вышла замуж за другого. Вскоре познакомился с красивой девчонкой, но выяснилось, что она тайком бегает на свидания к моему другу. Разочаровался я в женщинах, в 33 года все еще ходил в женихах. Однажды у соседки умер муж, она попросила выкопать могилу. И вот копаем мы с мужиками яму, выпиваем по чуть-чуть. И то ли от выпитого, то ли от жары стало меня в сон клонить. Присел за столик, думаю: «Покемарю». Только глаза закрыл, слышу женский голос: «Мужчина, у вас все в порядке?» Поднял голову и увидел симпатичную девушку. «А вы что делаете в таком грустном месте?» — спросил я. Слово за слово, разговорились. Я не мог оторвать взгляда от ее глаз, понравилась она мне. Вдруг Маша (она назвала себя) быстро встала и сказала: «Через два дня у нас с сестрой-близняшкой день рождения. Приходи...» Маша назвала адрес и исчезла среди могил. А я, встав из-за столика, направился к мужикам: «Ну как вам девушка?» — «Какая?» — удивились они. — «Та, с которой я сейчас разговаривал». Мужики недоуменно переглянулись и засмеялись: «Ты как голову на руки положил, так и захрапел. Пить надо меньше, тогда бабы не будут мерещиться». — «Понятно, — кивнул я, — завидуете». Поплевал на руки и принялся докапывать могилу.

Через два дня купил цветы и отправился к Маше на день рождения. Дверь открыла ее мать. «Позовите, пожалуйста, Машу», — попросил я. «Кого позвать?» — спросила женщина, побледнев. Покачнувшись, она стала сползать по стене на пол. На мой крик из комнаты выбежали гости. Хозяйку привели в чувство, а мне устроили допрос: кто я, откуда, почему просил позвать Машу? Одна бабуля стала креститься, причитая, что нет покоя душе почившей. Какая-то тетка закричала, что я мошенник, пришел их ограбить. Я уже решил убраться подальше от этой сумасшедшей семейки, вдруг дорогу мне преградил крепкий мужчина: «Я отец Нади и Маши. Два года назад Машу сбила машина, она умерла. Ты зачем пришел и что тебе здесь нужно?» От его слов меня словно током ударило: «Как умерла? Я же позавчера с ней беседовал». Меня попросили описать, как она была одета. Оказалось, в этой одежде ее и похоронили. Я был в шоке. В голове не укладывалось.

На следующий день мы сходили на могилу девушки, положили цветы. Я стал частым гостем в их доме. С Надей мы быстро нашли общий язык — она как две капли воды походила на свою сестру. Через год поженились, и уже много лет вместе. У нас трое детей, есть внуки. Но я до сих пор мучаюсь сомнениями: то был сон или я случайно оказался в мире мертвых и там увидел Машу?

Николай Серов

Легенды золотой осени

Чтобы близкие купались в счастье и благополучии, а беды и печали обходили дом стороной, обратитесь за помощью к осенним дарам природы.

Денежный букет. Чтобы увеличить достаток в семье, соберите несколько желтых осенних листьев и сделайте из них «денежный букет».

Для волшебного букета можно брать и зеленоватые, и красноватые листья. Ни в коем случае не берите листочки, тронутые гнильцой или сухостью. Размер листьев не имеет значения.

Поднимая листок с земли, произносите: «Беру на удачу, квартиру и дачу. Богатство лесное — в богатство земное, листочки — в монетки: хватило чтоб и нам, и деткам». Присоединяя очередной листочек к букету, говорите вслух или про себя: «Беру листок, а получаю денег поток».

Дома поставьте букет в не наполненную водой вазу и храните ровно год. Потом разотрите листья в порошок и развейте по ветру со словами: «Желтые листья над землей кружатся, золотом мне по карманам ложатся». И отправляйтесь за новым «денежным букетом». Соберите букет — и о денежных проблемах позабудете.

Оберег из желудей. Оберег из желудей приносит в семью мир и покой, укрепляет отношения. Но работать этот оберег будет только в том случае, если уклад в вашем доме более или менее патриархальный и мужчина (муж, отец, старший сын) — глава семьи.

Если такой амулет сделать для семьи, в которой парадом командует женщина, к хорошему это не приведет: властная дама станет еще более жестокой. В доме будут царить раздражение и недоверие.

Помимо самих желудей вам понадобятся крепкая шерстяная нить красного цвета и толстая игла. Количество членов вашей семьи умножьте на пять. Что получилось? 15? 20? Столько желудей и нанижите на нитку. Свободные концы нити завяжите в узел и повесьте свое волшебное украшение на кухне, на самое видное место.

Ёшкин кот!

САМ ЕЁ НЕ ЕСТ — ВСЁ ДОБРО ТАЩИТ В ДОМ

Феньку из Котовска, Тамбовской области, обожают хозяева, но готовы «посадить за решетку» продавцы рыбы. Кот умудряется стащить за день до 2 кг рыбы из-под носа у торговцев. Сам ее не ест — все добро тащит в дом. Для хозяев кота — пенсионеров — краденый «улов» хорошее подспорье.

Ёшкин кот!

СИНТЕТИКА ВМЕСТО МЯСА

К 2050 году человечеству придется наладить производство синтетического мяса, иначе не прокормить население Земли, которое к тому времени возрастет до 9 млрд человек. Свободных земель, пригодных для сельского хозяйства, останется очень мало. Ученые полагают, что парниковые газы в атмосфере, удобрения и химикаты помогут увеличить урожайность в несколько раз и уменьшить расход воды, но этого недостаточно, придется выращивать искусственное мясо в особых баках.

ЗА СЧАСТЬЕ МОЛОДЫХ... НЕ ПЬЮТ

В 2005 году жители села Бижиктиг-Хая, Республики Тыва, приняли решение запретить в селе торговлю не только водкой и вином, но даже пивом. Даже свадьбы стали праздновать без алкоголя. А к местным алкоголикам прикрепили ответственных из числа уважаемых людей села. Сегодня в Бижиктиг-Хая уменьшилось число безработных, больных хроническим алкоголизмом, туберкулезом. В село стала возвращаться молодежь: 12 молодых семей строят собственные дома.

Авось пригодится *Что делать?*

В доме поселилось привидение

В доме поселилось привидение. Что делать? Собирать вещи и убираться подобру-поздорову? Или, объявив войну, попытаться выжить его с вашей законной территории?

ГОТОВИМСЯ К СРАЖЕНИЮ

Больше всего призраки боятся креста и крестного знамения, святой воды, освященных в церкви вербы и соли. Если подозреваете, что в вашем доме творится что-то неладное, пригласите в дом священника и попросите освятить помещение. Скорее всего, после этой процедуры бестелесные существа уберутся восвояси.

Для изгнания нечисти подойдет и такой ритуал. Возьмите большую плоскую тарелку или поднос, на него поставьте три белых стакана с освященными в церкви солью, сахаром и водой. В период с 18 до 21 часа возьмите поднос в руки и обойдите дом против часовой стрелки. Бросьте в каждый угол по щепотке соли и сахара, затем сбрызните их святой водой. Идеально, если вы сделаете это в пятницу на убывающей луне. Через три дня рассыпанные соль и сахар смотрите на совок, соберите в любую емкость и закопайте где-нибудь в лесу или поле.

ОБРЯД С ТРЕМЯ ЛУКОВИЦАМИ

Очистите три маленькие луковицы и повесьте в разных местах вашего дома (квартиры). Например, одну в коридоре, другую в спальне, третью на кухне. Только развешивать их надо не как вздумается, а специальным способом. Проткните луковицу толстой иглой с красной нитью и завяжите нить петлей вокруг луковицы. В таком виде луковки должны висеть 7 дней и ночей. Затем их надо снять, положить каждую на отдельный лист чистой бумаги, сильно посолить и сжечь.

...С ЛАДАНОМ И СВЕЧАМИ

Посчитайте количество углов в квартире, включая туалет, ванную комнату и балкон, если он застеклен. Купите в церкви ладан и столько свечек, сколько насчитали углов. Сделайте генеральную уборку, избавьтесь от ненужного хлама, вымойте полы. Окурите ладаном при закрытых окнах все углы, шкафы и кладовки. Затем проветрите помещение.

После того как весь дым от ладана выветрится, закройте все окна и форточки, расставьте купленные свечи по углам. Если угол занят мебелью, проведите мысленно прямую линию от угла и поставьте свечу на свободное место. Свечи закрепите так, чтобы они не упали (подойдут любые подставки, стаканы, подсвечники и даже пластилин).

Подойдите к первой свече, зажгите ее и прочтите молитву «Отче наш». Затем перейдите к следующей свече и проделайте то же самое, но молитву читайте не для галочки, а для души. Периодически обходите квартиру и следите за тем, чтобы свечи не упали и не потухли. Если это случится, прочтите «Отче наш» 3 раза и лишь затем снова зажгите свечу. Если свеча упадет или потухнет снова, прочтите «Отче наш» 9 раз (3х3) и снова ее зажгите.

Если та же свеча потухнет в третий раз, прочитайте молитву 27 раз (9х3), затем снова ее зажгите. Свечи должны догореть не до самого конца, оставьте небольшой огарок размером 1-2 сантиметра. Затушите все свечи мокрыми пальцами, но ни в коем случае не дуйте на них.

Все огарки соберите в бумагу и в течение 24 часов закопайте неглубоко в землю в месте, расположенном по прямой линии от вашего подъезда (входа в дом), а расстояние не имеет значения.

А. Ф. Коломиец, парапсихолог

Тапочки дошаркали до входной двери, и всё стихло

Умерла моя любимая свекровь. Собрались родственники, обмыли, обрядили, положили в гроб в ее комнате, свечи зажгли, все, как положено. Я на кухне поминальный обед готовила.

И тут слышу: будто бабуля идет ко мне на кухню! В тишине звучат ее шаги. Я застыла от ужаса. Тапочки дошли до кухни. Стою, жду, что дальше будет. Тихо. Ровно через полгода после смерти свекрови я ночью в своей комнате заканчивала шить: платье для внучки маленькой. В квартире было темно и тихо. И тут снова слышу знакомое шарканье тапочек. Не выдержала — вскочила, свет зажгла. Слышу, как тапочки проходят мимо моей комнаты к входной двери. Кот выгнулся дугой. Тапочки дошаркали до входной двери, и все стихло.

А утром мне муж рассказал, что видел мать во сне. Она была очень довольная, смеялась и говорила: «Люблю я твою жинку пугать!»

Полина, Краснодарский край

Кое-что об умении жить

Блажен тот, кто видит свои грехи

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ, НАСТОЯТЕЛЬ И ДУХОВНИК СВЯТО-ВВЕДЕНСКОГО ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ.

— Я в страшной тоске. Внешне живу спокойно, хожу в храм, каюсь, причащаюсь. Но ничего не хочется, нет сил себя понуждать...

— Да, может быть и такое. Но это означает, что молитва слабая у вас.

— Что делать, если нет времени ходить в церковь?

— Все, что мешает нашему спасению, убирайте со своего пути. На первое место надо поставить спасение души, а не земную жизнь, потому что земная жизнь — это только подготовка в вечность. Придет время, предстанем мы пред Господом, как потом оправдаемся? «Нам некогда было, мы детей воспитывали, на работу ходили...» Духовные калеки в Царстве Божием не нужны. Туда идут только чистые души. Земное нас не должно держать. Не в нем счастье. Как говорят: «Потерял богатство — ничего не потерял, потерял здоровье — половину потерял, потерял Бога — все потерял».

— Может ли покаяться злой дух?

— В жизни человека есть грань: когда человек может духовно совершенствоваться, вверх подниматься или вниз опускаться. Самая страшная опасность — перейти особую черту, когда уже не можешь каяться. Вот эту черту, эту грань переступили демонические силы. Это называется гордыней. Человек в гордыне ждет, чтобы его только хвалили, но не ругали. Если покаяться, то Господь по Своей великой милости простит. Но люди, переступившие черту, как правило, уже не способны каяться.

— Почему иногда после исповеди не испытывают легкости?

— Люди плохо подготовились. Перед исповедью надо прочувствовать грехи свои и осудить себя.

— Как узнать, на какой стадии духовного развития ты находишься?

— Если себя видите грешниками, значит, вы на правильном пути. Если видите себя хорошими, значит, на ложном, на пути прелести. Один инок подошел к своему духовному отцу и сказал: «Отче! Вот я молюсь и достиг такого, что вижу ангелов». А старец ему сказал: «Блажен тот, кто видит не ангелов, а грехи свои».

— Имеет ли слово энергию? Если да, то какую?

— Слово можно сказать с любовью, а можно со злобой. Когда люди стараются всем нести добро, делают добро и слова добрые говорят, то вокруг этого человека все окружающие чувствуют себя спокойно. А около недоброго человека никого нет, он ни с кем не дружит, никого не любит, разве что только собак и кошек, да и ими командовать пытается, не дает им спокойно жить. С другим же человеком он не может найти общий язык, наладить отношения.

— Надо ли поучать близких, если они живут не по-христиански? Или следует молчать, потому что все поучения заканчиваются скандалами?

— Есть великие слова премудрого Соломона: «Обличи премудрого — он тебя возлюбит, не обличай безумного — он тебя возненавидит». Гордый человек страшно боится, что ему что-то подскажут. Смиренный человек с радостью ловит любую подсказку, поучение. А человек испорченный, если ему подсказать, сразу обидится, надуется, возненавидит тебя. Потому, когда вы говорите с ближним о Боге, надо знать — мудрый он или нет. Если мудрый — подскажите, а если безумный — наживете врага.

— Можно ли бить ребенка?

— Ребенок маленький, он еще не понимает многого. Надо постоянно говорить о том, что можно и чего нельзя делать. Его ум еще не цепкий, он не запоминает с первого раза. А если наказание превратить в метод воспитания, постоянно его бить, то можно, как собаку, выдрессировать. Знаете, как дрессируют собак? Специально дразнят, чтобы она злая была. Если мы ребенка постоянно будем бить, он вырастет злой.

— Как сохранить душевный мир дома с ближними, когда все время делают что-то не так?

— Для того чтобы жить с ближними в мире, согласии и любви, надо научиться друг другу уступать. Если один возмутился, то не надо «бензин» возражений и возмущений подливать. Надо смириться, перетерпеть, и пламя кончит бушевать. Мне как-то одна послушница сказала: «У меня папа и мама — безбожники, даже некрещеные. Вот поеду сейчас домой, если они ругаться будут, как мне себя вести?» Я ей ответил: «Не ругайся. Если кто-то из них вспыхнет, начнет тебя ругать — ты их просто выслушай. Пусть они все выскажут тебе, что у них на душе, на сердце... Если же начнешь оправдываться — получится скандал». Выслушай все с радостью и прими за прошлые грехи со смирением.

— Человек принял крещение в зрелом возрасте и продолжает вести греховную жизнь. Не лучше ли было ему совсем не креститься, чем не оправдать милость Божию?

— Православные христиане, которые приняли крещение, но в Церковь не ходили, крестов не носили, в грехах не каялись, не исповедовались, жили невенчано, не причащались и умерли без покаяния, находятся еще ниже тех язычников, которые не знали Истинного Бога.

Эта молитва способна за минуты снять любую боль

Молитву нужно творить в уединении, при заженной свече, стоя на коленях.

Читать ее может любой человек, независимо от своих религиозных убеждений. Эта молитва способна за считанные минуты снизить температуру, снять любую боль.

«Господи! Боже милостивый! Да святится Имя Твое на Небесах и на Земле. От края и до края Вселенной! Господи! Укрепи силы в противостоянии силам мрака, дабы не токмо противостоять ему, но и очищать землю-матушку от сего мусора. Научи отделять благо от зла и пребывать в спокойствии и твердости духа, дабы достойно творить меж людей волю Твою. Укрепи силы братьев и сестер моих — как близких, так и неведомых мне. Да узрят они истинную славу Твою и исполнятся любви в сердце своем. И одолевают преграды темные в движении по пути к Свету. И да протянут друг другу руки свои и отдадут безмерно тепло души. Господи! Да свершится воля Твоя! И пребудет на земле единый народ, любящий матерь свою — природу, воссоединенный с Тобою любовью своей и идущий по пути истинного духовного развития, опираясь на последний завет Твой».

Утром: «Благослови, Господи, на деяния дня грядущего, и да будут встречены трудности его яко и подобает идущим под светом Твоим».

Вечером: «Восполни, Господи, утраченные силы на благо, дабы уготовиться к встрече дня будущего. Аминь».

После внутренней исповеди, когда болезни и беды отступят, постарайтесь не повторять прежних ошибок — иначе несчастья вернутся в двойном объеме. Избежать этого вам поможет единая молитва.

И. Г. Подольская, Рязань

Если не приходит сон и мучают беспокойные мысли

Без общения с Богом душа вянет. Молиться можно в любое время: и днем, и ночью, особенно если не приходит сон и мучают беспокойные мысли. Перед началом молитвы перекреститесь три раза и произнесите вслух или про себя: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

* «Господи! Щит мой и прибежище мое! Услышь меня, Боже, приклони ухо Твое ко мне, услышь слова мои, услышь меня, когда буду взывать к Тебе. Да будут слова уст моих и помышления сердца моего благодарны Тебе! Укажи мне, Господи, пути Твои и научи меня стезям Твоим!»

* «Господи, дай мне силу перенести утомления наступающего дня и все события его. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь».

* «Господи! Дай мне силы, чтобы любовь там проявлять, где меня ненавидят, чтобы прощать, где меня обижают, чтобы соединять, где царствует ссора, чтобы правду говорить, где заблуждение, чтобы веру приносить, где отчаяние, чтобы свет зажигать, где господствует тьма, и радость давать, где живет печаль».

* Вечерняя молитва: «Господи Боже наш, все, в чем я согрешила в этот день, — словом, делом, помышлением — ты, как милостивый и человеколюбивый, прости мне, мирный и покойный сон дай мне, пошли мне ангела Твоего хранителя, защищающего и сохраняющего меня от всякой беды. Ты хранитель наших душ и тел, и мы возносим славу Тебе, Отцу, Сыну и Святому Духу, теперь, всегда и вечно. Аминь».

Екатерина Васильевна Шулятьева, пос. Лянгасово, Кировская обл.

Молитва от пьянства Моисею Мурину для тех, кто страдает запоями

* «О, великая сила покаяния! О, неизмеримая глубина милосердия Божия! Ты, преподобный Моисей, был прежде разбойником, но потом ужаснулся своих грехов, воскорбел о них и в раскаянии пришел в монастырь и там в великом плаче о своих беззакониях и в трудных подвигах проводил свои дни до кончины и удостоился Христовой благодати прощения и дара чудотворения. О, преподобны, ты от тяжких грехов достиг пречудных добродетелей, помоги и молящимся тебе рабам (имя), влекомым в погибель от того, что предаются безмерному, вредному для души и тела употреблению вина. Склони на них свой милостивый взор, не отклони и не призри их, но внемли им, прибегающим к тебе. Моли, святой Моисей, Владыку Христа, чтобы не отверг их. Он Милосердный, и да не возрадуется диавол их погибели, да не пощадит Господь этих бессильных и несчастных (имя), которыми овладела пагубная страсть пьянства, ведь мы все Божьи создания и искуплены Пречистой Кровью Сына Его. Услышь же, преподобный Моисей, их молитву, отгони от них диавола, даруй им силу победить их страсть, помоги им, простри твою руку, выведи их на путь добра, освободи их от рабства страстей и избавь их от винопития, чтобы они обновленные, в трезвении и светлом уме возлюбили воздержание и благочестие и вечно прославляли Всеблагого Бога, всегда спасающего свои создания. Аминь».

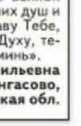
Ольга Михайловна Верехина, Молдавия

Умные мысли

■ ЛЕГЧЕ УМЕРЕТЬ, НЕ ДУМАЯ О СМЕРТИ, ЧЕМ ДУМАТЬ О НЕЙ, ДАЖЕ КОГДА ОНА НЕ ГРОЗИТ.

■ ТАМ ХОРОШО, ГДЕ НАС НЕТ: В ПРОШЛОМ НАС УЖЕ НЕТ, И ОНО КАЖЕТСЯ ПРЕКРАСНЫМ.

■ ЧЕМ ДАЛЬШЕ УХОДИТ ДОРОГА ЖИЗНИ, ТЕМ С БОЛЬШИМ УДИВЛЕНИЕМ ДВОЕ, ИДУЩИЕ РЯДОМ, ВСПОМИНАЮТ НАЧАЛО ПУТИ.



Помолимся?

Людям пожилого возраста пора задуматься об ином мире

Я предлагаю читателям молитвы преподобного Ефрема Сирина.

* «Помилуй меня, долготерпеливый Сыне Божий и безгрешный Христе! Даруй мне, Спаситель мой, помышление о будущей жизни, чтобы исполнял я волю Твою. Хотя в старости сделай меня причастником благодати Твоей, чтобы хоть концом добрым завершить мне жизнь мою. Аминь».

* «Молюся Тебе, милосердный Господи, прежде нежели колесо времени совершило для меня обращение свое — помилуй меня, прежде нежели подул на меня ветер смерти и в теле моем появились болезни, предвещающие близкий конец, — помилуй, прежде нежели персть возвратилась в землю и стала гнилью и все черты красоты ее истлели — помилуй, прежде нежели грехи мои предварили меня на Суде и посрамили перед судиею — помилуй меня, исполненный щедрот, Господи. Прежде нежели заключил Ты дверь Твою для меня, Сыне Божий, и соделался я пищею неугасимого огня в геенне — помилуй меня! Аминь».

*** В канун дня рождения.** «Господи Боже, Владыко всего мира видимого и невидимого. От Твоей святой воли зависят все дни и лета моей жизни. Благодарю Тебя, премилосердный Отче, что Ты дозволил мне прожить еще один год; знаю, что по грехам моим я недостоин этой милости, но Ты оказываешь мне ее по неизреченному человеколюбию Твоему. Продли и еще милости Твои мне, грешному; продолжи жизнь мою в добродетели, спокойствии, в здоровье, в мире со всеми сродниками и в согласии со всеми ближними. Подай мне изобилие плодов земных и все, что к удовлетворению нужд моих потребно. Больше всего очисти совесть мою, укрепи меня на пути спасения, чтобы я, следуя по нему, после многолетней в мире сем жизни, перейдя в жизнь вечную, удостоился быть наследником Царства Твоего Небесного. Сам, Господи, благослови начинаемый мною год и все дни жизни моей. Аминь».

Варвара Осиповна Беленькая, Брянская обл.

■ **КАК МОЛИТЬСЯ?** СИДЯ ИЛИ СТОЯ? ЕСЛИ НОГИ НЕ ДЕРЖАТ, ТО МОЖНО, ВСТАВ НА КОЛЕНИ, ЧИТАТЬ. ЕСЛИ КОЛЕНИ УСТАЛИ, МОЖНО СИДЯ ЧИТАТЬ. ЛУЧШЕ СИДЯ ДУМАТЬ О БОГЕ, ЧЕМ СТОЯ ДУМАТЬ О НОГАХ. И ЕЩЕ: МОЛИТВУ НАДО ЧИТАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО С ПОКЛОНАМИ.

■ МОЛИТВЫ НАДО ЧИТАТЬ С ДУШОЙ. АПОСТОЛ ПАВЕЛ СКАЗАЛ: «ЛУЧШЕ ПЯТЬ СЛОВ СКАЗАТЬ УМОМ МОИМ, ЧТОБ И ДРУГИХ НАСТАВИТЬ, НЕЖЕЛИ ТЬМУ СЛОВ НА НЕЗНАКОМОМ ЯЗЫКЕ».

Сенсация

Старушка стала молодеть

Возможно, что толчком к омоложению послужила завышенная доза гормональных биостимуляторов, которые вводили 70-летней Сэй после операции на печени.

Сенсацией в Японии стал случай с 70-летней Сэй Сенагон, которая вдруг начала стремительно молодеть. Сначала у нее исчезла седина, волосы почернели и приобрели былой блеск. Затем разболелись и стали кровоточить десны, так что она не могла носить зубной протез. Сэй отправилась к дантисту, и тот ошеломил старушку известием, что у нее, как у младенца, режутся зубы.

Дальше — больше. У Сэй стала разглаживаться кожа на теле и лице, мышцы приобрели былую эластичность, канули в небытие приступы остеохондроза и прочих старческих болячек. Через пару лет Сэй престали узнавать подруги на улице, поскольку она помолодела лет на двадцать.

Помолодевшая старушка разошлась со своим изрядно надоевшим за пятьдесят лет совместной жизни мужем и вышла замуж за 40-летнего. А спустя 9 месяцев после свадьбы родила сына!

Никто не мог поверить, что женщине удалось вернуть себе былую красоту и свежесть, не прибегая к помощи хирургов. Ученые контролировали буквально все: что Сэй ест, сколько спит, какой косметикой пользуется... Наконец ее обследовали в Институте геронтологии и обнаружили «ген молодости», который способствует образованию клеток, способных уничтожать стареющие и умершие. Причина его внезапного пробуждения еще не ясна. Возможно, что толчком к резким изменениям в гормональной и генетической системах организма послужила завышенная доза гормональных биостимуляторов, которые вводили 70-летней Сэй после перенесенной ею операции на печени.

Ёшкин кот!

Ёшкин кот!

В Англии семимильными шагами осваивается космический туризм. Для туристических полетов в ближний космос уже построили ракету с небольшой капсулой для пассажиров. Этот аппарат может подняться на большую высоту, откуда можно увидеть черное небо и закругляющийся край Земли. Время полета составит 20 минут, а состояние невесомости продлится 3-4 минуты. Первый старт ракеты прошел в сентябре 2009 года, была проверена система спасения капсулы. Она отделилась на большой высоте и мягко опустилась на землю при помощи парашюта. А туристов начнут возить в космос в 2013 году. Платные рейсы в космос планируют и другие страны. Осталось дождаться, кто будет первым.

Письмо сильной женщины

Я леди-бомж с тремя детьми

Вспоминая своих любовников, я почти не различаю лиц. Все словно один человек. Все считали себя вершиной творения, а меня — недоразумением рядом, без мозгов.

В наше время даже поговорить не с кем. Только начинаешь разговор о своем житье-бытье и через пару слов понимаешь, что ты со своими проблемами никому не нужен. А ведь иногда молчать уж сил нет! Так хочется кричать! Больше не могу, достало все! За свои неполные 33 года я почти не задумывалась о жизни. Жила не хуже других. Да видно, не с теми себя сравнивала. После очередной телепередачи у меня случилась истерика: бурная, с градом слез, обвинений, самобичевания. Хотя по натуре я оптимистка, и вдруг ни с того ни с сего решила, что незачем больше жить! И то правда, как мы живем, жизнью назвать нельзя. Своего жилья нет, снимаем квартиру, зарплата минимальная. Тянемся, тянемся, а все впустую. Одно богатство — трое детей. И все чаще я стала задумываться о том, какое будущее их ждет. Старшему сыну 12 лет, умница, отличник, богатырь. Но высшее образование нынче очень дорого. В армию идти опасно, отправят в какую-нибудь горячую точку. Хорошо, если сразу цинковый гроб, а если калека? Кому он нужен? Только матери. С дочерью сложнее, ей 10 лет. Вырастет — захочется красивой жизни, чтобы было все и сразу. Все как по телевизору показывают, все как у девочек с обложки. Хорошо, если с мужем повезет... Младшему сыну всего 3 года, ему даже места в детском саду нет — там очередь. С рождаемостью в стране неважно, куда девать уже рожденных? Я ведь уже работаю, бросить работу не вариант. Проанализировала я эту ситуацию, вот тогда мне и пришла в голову мысль, что незачем дальше жить ни мне, ни моим детям. И выход из этого безобразия есть: открой кран газового отопления на ночь — и все. Никакой больше суеты, беготни, никаких расчетов, никаких долгов! Ничего!!!

В основе семьи лежит триединство: вера, надежда и любовь. Вера в то, что с другими будет хуже, надежда, что дальше будет лучше, и любовь, с которой все началось...

...Когда-то давно хотела любви, семью. Вышла замуж, да, видно, не угадала. Ни мужа у меня, ни отца у детей. Он просто милостиво одарил меня своей спермой. Все брошенные женщины обычно «плохие» матери, а мужчины — «прекрасные» отцы, даже если не помнят, когда у ребенка день рождения. Алименты он себе назначил самые демократичные, объясняя это тем, что некоторые и столько не платят. А гордости через край! Когда сын приходит к нему в гости, хвастает перед всеми: «Смотрите, какой у меня сын!»

После неудачного замужества у меня были мужчины. Пыталась найти того, с кем захотелось бы прожить всю жизнь. Теперь знаю: такого человека нет в природе. Вспоминая своих любовников, я почти не различаю лиц. Все словно один человек, хотя у них были разные характеры и внешность. Но их жизненные установки и отношение ко мне совпадали до мелочей. Я думала, мне просто не везет, и продолжала искать других, нормальных. Но со временем поняла — не стоит. Тогда я стала искать ненормального, который относился бы ко мне с уважением, ценил мой труд, разделял мои заботы, с кем я могла бы быть женщиной. Но не нашла. И эти считают себя вершиной творения, хозяевами жизни, а меня — ходячим недоразумением рядом, без мозгов, нужным только для удовлетворения их инстинктов. Я пыталась их любить, а теперь ненавижу. Я привлекательная, умная, здоровая, иногда мечтаю о семейном счастье, но знаю: это из области фантастики.

У меня аж трое детей. А мужчины сами большие дети, и им нравится, когда их холят и лелеют. Ну и как после такого самоанализа не прийти к выводу, что я — полное ничто? Так, леди-бомж с тремя детьми. Ну вот порыдала вечерок, рассказала в своем письме о моей никчемной жизни — меня такое зло взяло! Да, я нищая, но это не мешает мне любить своих детей. Да, я не вижу выхода, денег нет, но у богатых свои проблемы. Да, живем скромно, а что человеку нужно? Совсем не столько, сколько он сам себе придумал. Телевизор смотрю редко. Не такой уж и полезной информацией он делится с нами, лишь усугубляет комплексы собственной неполноценности.

Спасибо, что прочитали мое нытье. Может, кто захочет меня разубедить?

Анна Борисенко,
с. Дивное,
Ставропольский край

Обсудим?

В 75 лет люди ищут любовь! Ну разве это не смешно?!

Для М. Ю. из Кировской области, автора письма «Шальная тетка! Еле штаны удержал» («Айболит» №14 за 2010 г.).

Дорогой и любимый «Айболит», здравствуй! Мне 70 лет. Кажется, что, сколько ты выходишь в свет, столько и читаю тебя, ни одного номера не пропуская. Хотя я мало что для себя использую, зато живу со всеми, кто пишет, и как будто не одинока. Я инвалид II группы. Перенесла восемь операций, все серьезные. Знаю, что мне нельзя есть мед, париться, лечиться травами — я аллергик. Но рада за тех, кому это помогает излечиться. Люблю страницы «Для дома, для семьи», «Чудеса», кроссворды, «Просто. Вкусно. Полезно», а от страницы «Познакомимся?» просто обхохатываюсь. В 75 лет люди ищут любовь! Ну разве это не смешно?! В таком возрасте можно жить вместе, друг другу помогать: выполнять он мужскую, ты — женскую работу. А там, гляди, за уборку квартиры, сваренный борщ и оладьи он тебя и расцелует, и скажет, как ему хорошо. Вот так появляются чувства у пожилых людей.

На старости лет редко кто на руках носит. Я замужем, муж не пьет, не курит. Все у нас есть: одеты, обуты, дочка есть, в квартире чистота, готовлю вкусно — соленья, варенья, пирожки, пироги, а ему всегда хочется сырников. У меня заготовки — лето — золотая пора! А он эти сырники ест и с супом, и с борщом. И всегда сырники мои с пылу с жару. И каждый раз приговаривает: «Вкусно! Вкуснее, чем в прошлый раз были». Муж у меня всегда чистый, опрятный. Слежу, чтобы вовремя подстригся, брови подрежу, из ушей волосы удалю — и за это получаю матюки! Мол, ты мне спокойно жить не даешь. Дети наши нам не мешают. Мы им только успеваем сумки набивать и деньги отстегивать. Работаю как лошадь. Но все равно он говорит мне: «Ты лодырь, притворяешься!» Хотя я лежу, только когда болею! А муж здоров, ему 80 лет, и в постели как конь, хотя и слаб — уже в 60 лет спекся. А мне и в 50 оно и не надо было. Вот тебе и не пьет, и не курит, а лает и кусается. Хоть бы за 42 года совместной жизни сказал: «Милая, хорошая, любимая». Да разве, если бы с мужем что случилось, я бы любовь искала! Хоть отдохнула бы. Так что, бабоньки, если уж ищете любовь, то и сами будьте готовы ее вначале заслужить.

Наталья Павловна
Найденова,
Ростов-на-Дону

Да разве хорошая мать может сказать своему дитю: «Пей!ь»?!

В «Айболите» №11 за 2010 год прочитала письмо Анны Ивановны Денисовой из х. Воровского, Ставропольского края, у которой муж пьет... с позволения его матери.

Очень оно меня тронуло. Да так, что, не дочитав газету, захотелось написать свою историю. Мои сыновья двойняшки, им уже по 50 лет. Один живет в Красноярске с сыном и женой, а у второго жена умерла, гипертония уложила... Сыну на тот момент не было и 40 лет. Жена оставила ему троих детей. Внук окончил школу с золотой медалью и университет с отличием. И дочек своих мой сынок на ноги поставил. После смерти жены он очень старался, чтобы детям было хорошо. Корову держал четыре года, не продал, чтобы молочко пили и крепкими были. А тут... Да разве хорошая мать может сказать своему дитю: «Пей!ь»? Ну разве на каком-нибудь торжестве. Да и то глядишь, чтобы лишнего не выпил. А меня уж извините, может, что невпопад написала, так разволновалась. Не понимаю, как можно самой толкать дитя на смерть? Тут не знала бы, что делать, если сын спивается...

...У меня на глазах помирала невестка. Врач была рядом, говорит: «Все, что можно сделать, я сделала. Вези в больницу нельзя, трясти будет, а до района 35 километров». Пять часов боролись за ее жизнь, но безрезультатно. Сын сразу поседел, но, слава богу, не сдался, не опустился. Я вроде бы и верила в него, но побаивалась, что сорвется. Не сорвался, справился с бедой. И я горжусь этим.

З. И. Булавчук, ст. Критово, Красноярский край

Больно пережить измену... Но вы уж постарайтесь

Для Варвары из Самарской обл., автора письма «Боль, такая боль!..», не может простить мужу измену, но продолжает жить с ним («Айболит» №12 за 2010 г.).

Уважаемая Варвара, думаю, вам надо расстаться с мужем. Побеpегите себя, пока у вас нет проблем со здоровьем. Мы с мужем прожили 28 лет, половину из них он гулял. Долго терпела, пока не стала инвалидом. А однажды просто собрала его вещи в чемодан. Он взял его и сразу все понял, ничего не объяснив, ушел. Живет с новой женой, а я — с дочерью и внуком. Моя личная жизнь закончилась в 51 год. Да, это очень больно — пережить измену мужа, но я уже успокоилась. Понимаю, трудно смириться с предательством и унижением, но вы уж постарайтесь.

Тамара, Кемерово

Стихи наших читателей

ВИСЯТ НА СТЕНАХ ФОТОГРАФИИ...

Висят на стенах фотографии,
Напоминая нам о том,
Что важно помнить
биографию —
Как книги первый том.

Вот фото с мамой и отцом,
Сидим мы чинно рядом.
Нам знать хотелось:
что потом?
Мы все с пытливым взглядом.

Тогда хотелось вечно жить,
Не зная огорчений,
Всем доверять и всех любить,
Побольше приключений...

А вот уже другой портрет,
Где мне всего 17 лет.
Тогда хотелось знать
ответ,
Зачем пришла на этот свет?

Вот фото первое вдвоем,
С любимым парнем рядом,
Нашла в альбоме я своем,
Смотрю влюбленным
взглядом.

А вот мы в загсе всей толпой,
Друг друга поздравляем,
Что предстоит нам
путь большой,
Какой — пока не знаем.

Путь нам достался
непростой,
Держали вместе
трудный бой.
Ну а пока мы воевали,
То счастье наше прозевали!

Трагедий я не избежала:
И сына в вечность
провожала,
Потом и мужа, и отца...
Нам всем не избежать
конца...

Н. И. Апанович, Волгодонск, Ростовская обл.

Такая история

Драться, ругаться — это не выход

Пишу вам это письмо, но оно о моей судьбе. Замуж вышла по любви, думала, что я счастливая. Как это мой любимый будет меня обижать? Да никогда! Сразу после свадьбы купили машину. Потом родила сыночку. Началась настоящая семейная жизнь: ребенок, домашние хлопоты, стройка, приготовление пищи, стирка. Высохла я. При росте 165 см весила 45 кг. Люди не узнавали, стыдно было на улицу выйти. А у мужа была вольготная жизнь, машина под рукой — куда хочу, туда и еду, даже ночью. Заболела я от переживаний. Чувствовала, что стала не нужна. Хотела развестись, так мой милый грозился удушиться (хитрый, сволочь!). На людях демонстрировал, что у нас все хорошо. Ладно, перетерпела. Чуть притих... Потом пришлось обращаться к врачам, лежала в больницах. Ничего не находили. Аппетита нет, сил нет ходить. Смерть наступала... Но, наверное, не суждено было тогда умереть. Стала ездить по бабкам. Одна бабуся из Харькова так меня залечила, что открылась рвота невыносимая... Вроде было сделано на смерть. После нее здоровье пошло на лад. Стала я ходить в церковь, молиться Богу. Бросила пить всякие таблетки, постоянно молилась...

Для Варвары из Самарской обл., автора письма «Боль, такая боль!..», не может простить мужу измену, но продолжает жить с ним («Айболит» №12 за 2010 г.).

Время подошло сыну дальше учиться, а денег нет. Поехал мой милый на заработки на Север. Первые годы помогал, а потом не хуже, чем у вас, Варвара: приехал, чмокнул и отворачивается. Спать легли, чувствую, что он не тот. Спрашиваю: «Что случилось?» — «Я устал». — «Почему отвернулся?» — «На этом боку лежать не могу», — отвечает. А перед тем, как мужу приехать, вижу сон. Мой муж привел во двор хряка с завязанной мордой и говорит: «Теперь он будет жить у нас постоянно...»

Чувствую, что у него кто-то есть, но молчу. Начинаю спрашивать — психует, стал даже оскорблять. «Ладно, — думаю, — бог с тобой». Не стала допытываться, где, кто, что, когда. Снова уехал на вахту. Что я делала? Приходила с работы, перекрестившись и не включая телевизор и радио, читала молитвы вечером по 2-3 часа, просила Господа Бога о даровании мне терпения. После этих молитв спала как убитая и во сне видела голубое небо, все в ангелах и звездочках (может, кто не поверит, но это так).

Варвара, милая, и такие же несчастные в браке женщины! Не ходите по бабкам и дедам, а молитесь. Заказывайте молебны о помощи и благодарственные, и вы почувствуете себя совсем подругому. Поверьте мне, большую силу имеет молитва. Человек становится уравновешенным, рассудительным, уходит раздражительность.

...Сейчас смотрю на своего мужа и думаю: «Какой идиот!» Подай, убери, приготовь, вырасти! Делаю по 300 банок заготовок на зиму. Разожрался как боров. Вымыла, научила одеваться, а он смотрит на молодых девок. Ну и что мне делать? Драться, ругаться? Это не выход. Терплю. А здоровье уходит, его не вернуть. В 44 года болят кости.

Вот сижу и думаю: «Прожила с ним на нервах, одни отрицательные эмоции. Но гулять и в голову не приходит, не хочу!» Бабье счастье — это когда муж хороший. Таких беречь надо. Пришел домой, поехали куда хотели, отдохнули, вместе легли, вместе встали...

Заканчивая свое письмо, хочу пожелать всем счастья и терпения. Молитесь Богу, и дарования Господние придут в ваше сердце. Варя, не подавайте виду, что вам так больно. Изменять не стоит (смотря какой еще попадется). Просто изменись сама. Желаю здоровья, и пусть Господь надоумит тебя на спокойствие!

Татьяна Соловьева,
Белгородская обл.

Прикинь на себя

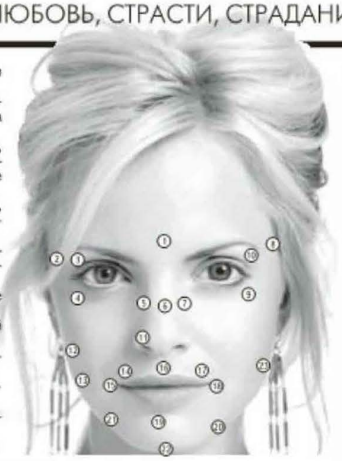
Ученые из Великобритании назвали точные сроки наступления полной гармонии в семейной жизни. Счастье в совместной жизни наступает ровно через 2 года 11 месяцев и 8 дней. К этому времени супруги примиряются с вредными привычками друг друга и планами на будущее. Сексуальная жизнь супругов становится, как никогда, гармоничной, оба ощущают максимальное удовлетворение от близости. А недавно ученые выяснили, что за 15 минут разговора с супругами можно поставить точный диагноз семейному союзу.

У зеркала

Всё ясно без слов

РОДИНКИ НА ЛИЦЕ МОГУТ РАССКАЗАТЬ О ЖЕЛАНИЯХ И СКЛОННОСТИ ЧЕЛОВЕКА. ПРИСМОТРИТЕСЬ — И ВЫ ВСЕ О НЕМ УЗНАЕТЕ!

1. Самая заметная родинка — признак хорошей интуиции, ума и жажды знаний с уклоном в мистику. В индуизме эту точку называют «третьим глазом».
2. Поэтическая натура, склонная к интеллектуальным занятиям.
3. Родинка на этом месте говорит о том, что человек ревнив, страстен, легковоспламеняющийся, гневливый.
4. Родинка здесь — свидетельство супружеской верности и глубины чувств к своей второй половинке.
5. Чувственный, необузданный в любви и поступках.
6. Любит творить, путешествовать, фантазировать.
7. Эгоист, себялюбец.
8. Нежный.
9. В любви предрасположен к частым ссорам и скандалам.
10. Обладает отличной памятью, дипломатичен дома и на работе.
11. Склонен усложнять любовные отношения, интриган.
12. Сентиментален, мечтателен.
13. Любит часто ссориться и бурно примиряться.
14. Возвышенный и мистический склад ума, большая тяга к запретному.
15. Жаждет иметь ребенка, наследника и будет воспитывать его как свое второе «я».
16. Ветрен, соблазнителен, склонен к шокирующему поведению.
17. Пылает страстью к разнообразным любовным приключениям, изворотлив.
18. Чувственность превыше всего.
19. Ищет большой и долгой любви и дорожит ею.
20. Человек с трудным характером.
21. Любимое занятие — флирт и недолгие связи.
22. Незащищенность, хрупкое здоровье.
23. Малый любовный опыт.



Ёшкин кот!

...А ТЕПЕРЬ НАЗЫВАЮТ АКСУЧКАМИ

Когда мы жили в СССР, наш город носил гордое имя Ермак в честь известного богатыря и воеводы. С развалом Союза нас переименовали в Аксу, в переводе с казахского «белая вода». А нас, жителей города, теперь называют аксуками и аксучками. Так и живем.

ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

Девушка я простая, красивая, и мое фирменное блюдо такое же. Беру в равных количествах морковь, свеклу, картофель и лук. Чистить их необязательно, достаточно хорошо промыть. Бросаю все в чугун, заливаю холодной водой, закрываю чугун крышкой и ставлю его на огонь часов на пять. Если после варки остается вода, я ее не сливаю, лишние хлопоты. Толкушкой превращаю овощи в однородную массу, солю и перчу по вкусу, выкладываю на большое блюдо. Цвет изумительный, вкус восхитительный, и очень сытно. Из гостей никто еще добавки не попросил.

Ирина, Адыгея

...ЗАТО НОС СТАЛ КРУПНЕЕ

Нынешней весной меня первый раз в жизни скосила аллергия на цветущие деревья, и вылезли полипы в носу. Дышать стало трудно, но зато нос значительно увеличился. Вначале меня охватило недоразумение, а потом смех. Все-таки мечты сбываются, и неважно, каким способом, главное — результат. Я давно хотела, чтобы нос у меня был крупнее.

Алевтина, Саратов

ПО НАТУРЕ Я ПЕЧКА. СОГРЕЮ КОГО УГОДНО!

Летом температура тела 36°С и ниже, зимой — от 38 до 40°С. Согрею кого угодно из женского пола. Знаю, многие девушки и женщины мерзлячки. Чувствую погоду. К хорошей чешется правое ухо, к плохой — левое. Еще я лечу поцелуем прыщики на лицах девушек, да и просто после недельного общения со мной проходят многие болезни. А еще умею управлять своими гормонами. Если захочу при половом акте, чтобы был ребенок, он будет, не захочу — не будет. Подскажите, в какой области я смогу применить свои способности с наибольшей пользой?

Андрей Ансенов, Казахстан

Причины конфликтов — *Авторитеты дают советы*

Две хозяйки на кухне

КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ОБИД И СЕМЕЙНЫХ СКАНДАЛОВ, ЕСЛИ ПРИХОДИТСЯ ЖИТЬ ВМЕСТЕ С МАМОЙ ИЛИ СВЕКРОВЬЮ.

Драма

Если вы наверняка знаете, что жить с мамой или свекровью будете недолго и через 1-2 года станете обладателями своего жилья, и вы, и родители (не имеет значения, ваши или мужа) сможете быть терпимее друг к другу. Возможно, вам даже понравится жить вместе. Если жить приходится в малогабаритке, а перспектив отдельного жилья не предвидится, ссоры неизбежны. И дело совсем не в том, кто и как ведет хозяйство. Суть конфликта «две хозяйки» кроется гораздо глубже.

Первая причина конфликтов: вы — взрослые люди

Родители, с одной стороны, хотят сделать ребенка самостоятельным, а с другой — продолжают о нем заботиться. При раздельном проживании такая забота умиляет, при совместном — тяготит.

Вторая причина — недостаток пространства

Впрочем, у вас может быть и большая квартира, и каждому хватает по комнате. Но человеку необходимо состояние полного одиночества, покоя, возможности побыть один на один с собой. Чтобы громко петь, чтобы лежать на диване кверху ногами, чтобы выругаться вслух, чтобы просто походить в задумчивости, чтобы, в конце концов, раздеться догола и посмотреть на себя в зеркало во весь рост. Вам кажется, что все это ерунда? Действительно, ничего не случится, если вы не посмотрите на себя голую. Но когда мы лишены возможности вести себя так, как вздумается, становится тяжело физически, возникает чувство скованности. Отсюда — раздражение на тех людей, кто вас этой возможности лишает.

Третья причина — разница в возрасте

У людей разных поколений привычки и взгляды на жизнь бывают несхожими. Если вторая хозяйка — мама или свекровь — очень пожилая, вам может быть тяжело энергетически. Вы постоянно отдаете ей часть своей энергии и чувствуете себя обессиленной.

Четвертая причина — детско-родительские отношения

Если в детстве вы испытывали обиды, чувство брошенности, то эти впечатления могут мучить вас всю жизнь. В итоге, живя под одной крышей, мать и дочь могут стать злейшими врагами.

Сколько можно терпеть?

Чтобы не начали возникать проблемы со здоровьем — два года. На этот срок у любого человека хватает сил справляться с напряжением и сохранять самообладание. Более длительное совместное проживание может обернуться неприятностями для психики. Причем этот процесс может происходить тихо и внешне незаметно, не обязательно сопровождаться слезами, истериками или скандалами. Постоянно плохое настроение может стать причиной синдрома приобретенной беспомощности. Постоянное напряжение и вынужденное общение ухудшают и физическое самочувствие. Может заболеть спина — образуется так называемый мышечный панцирь, возможны головные боли и упадок сил. А через несколько лет может возникнуть чувство неосознанной тревоги и страха или разные формы навязчивых идей. Хорошо, если вы замужем или есть человек, с которым можно поделиться, обсудить и главное — выговориться!

НЕ БОРИТЕСЬ ЗА ПРАВО НОСИТЬ ЗВАНИЕ «ЛУЧШАЯ ХОЗЯЙКА». А ВОТ ПРАВО НА ЛИЧНУЮ ТЕРРИТОРИЮ ОТСТАИВАЙТЕ! У ВАС ДОЛЖЕН БЫТЬ СВОЙ УГОЛОК, ГДЕ НАХОДЯТСЯ ТОЛЬКО ВАШИ ВЕЩИ, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАСЛАДИТЬСЯ ХОТЯ БЫ МИНУТАМИ ПОКОЯ.

Что же делать?!

Думайте, что это временно, даже если оснований для этого нет. Думая, что это рано или поздно закончится, вы сможете смотреть на происходящее взглядом стороннего наблюдателя и не будете остро переживать. Мысль: «Хочется — не получается, но это невозможно» — неправильная и депрессивная. Гоните ее метлой! Нужно твердо знать, чего хотите, в подробностях описать свое желание и часто о нем думать. Психологи уверяют — все, чего мы хотим, сбывается. Понаблюдайте за мужчинами и учитесь у них. Мужчина, как правило, занимает место у телевизора. Такое поведение (уход из ситуации) поможет вам сберечь нервы, а маме (свекрови) все равно ничего не докажете. Если в своем доме вы часто сталкиваетесь с агрессией, упреками и замечаниями, лучший способ борьбы — не замечать этого. Представьте, что источник зла находится за стеклом, а вы можете своим воображением сделать это стекло потолще, если разговор превращается в бессмысленную склоку. Пусть стекло станет тоньше, если видите, что собеседник готов нормально общаться. Но как только слышите обвинения — бац! — между вами падает глухое звуконепроницаемое стекло. А за ним кто-то мечется, кричит, руками размахивает — так плохо видно. От собственной агрессии тоже надо избавляться. Самый простой способ — бег, любая физическая работа. Высказывайте претензии малыми дозами: люди спокойнее на них реагируют.

Соблюдайте границы

Пространство радиусом 1,2 м вокруг себя мы считаем личным и неосознанно защищаем его от вторжения даже любимых родственников. Вот и причина многих семейных ссор на пустом месте. Пусть у каждого будет в доме частная территория, на которую никто не покусится: бабушкино кресло, ваш персональный уголок дивана и даже пуфик любимого кота. Сохранять лад в семье станет легче!

Алла Шимгаева, кандидат психологических наук

■ БРАК — ЭТО ТАКОЙ ВИД ОТНОШЕНИЙ, ПРИ КОТОРОМ ОДНА СТОРОНА ВСЕГДА ПРАВА, ВТОРАЯ — МУЖ.

■ КОГДА БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ ОСТЫВАЕТ, ЕЕ НУЖНО ИЛИ РАЗОГРЕТЬ, ИЛИ СРАЗУ ЖЕ ВЫБРОСИТЬ.

МЕДЭЛ – эффективная помощь без таблеток и уколов
при многих заболеваниях: остеохондроз, радикулит, артроз, артрит, бурсит, пяточная шпора, растяжение, вывих, ушиб, вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь I-II стадии.
РЕКЛАМА С 123
В МЕДЭЛе используется известный и хорошо зарекомендовавший себя в медицине метод физиотерапии – электрофорез и гальванизация.
МЕДЭЛ эффективный, компактный, удобный в применении, современный медицинский аппарат.
Более подробная информация на сайте medels.ru
Тел. 8 (495) 506-37-92
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ, НЕВРОЗОВ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИИ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ШИЗОФРЕНИИ, АЛКОГОЛИЗМА
т. (4732) 47-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОБНАРУЖЕННЫМ УСЛОВИЯМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ.
РЕКЛАМА С 124

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит: • естественную вентиляцию; • регулируемое увлажнение; • автоматический переворот яиц (каждый час); • оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яйца (220 В)	3420 руб.
63 яйца (220/12 В)	3780 руб.
63 яйца (220 В)	3600 руб.
96 яиц (220/12 В)	4800 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
Пр-во Россия. Срок службы 10 лет.
Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Надоела ручная стирка?
Представьте себе, вы:
• больше не стираете руками;
• экономите на химчистке;
• забыли о боли после стирки,
потому что теперь появилась личная «Золушка»!
Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и не требует водопровода!
Приобретите «Золушку» и получите гарантию на 18 мес! Срок службы 10 лет. Пр-во Россия.
Цена — 1590 руб.; от 2 шт. — 1490 руб. за шт!

Маленький размер груди?
Миостимулятор позволит вам:
• увеличить объем груди за 30 дней;
• восстановить девичью форму;
• избежать растяжек;
• получить удовольствие от процедуры;
• и не копить деньги на опасную процедуру!
Используйте этот шанс!
Пр-во КНР
Цена — 1850 руб., от 2 компл. — 1750 руб. за компл.

Чудо-печь
Не зависеть от центрального отопления Вам поможет Чудо-печь, работающая на дизеле, керосине. С ней Вы:
• обогреете дом, склад, теплицу, птичник, стройку...;
• разогреете еду; • сэкономите время (дозаправка через 10-12 ч.);
• быстро обогреете помещение (за 1,5 ч. – 50 м²);
• Вам не понадобится вытяжка, достаточно форточки!
Согреетесь с Чудо-печью!
Используется МЧС России! В продаже – фитили
2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг; гарантия 3 года; срок службы 7 лет
Цена — 2600 руб.; от 2 шт. — 2490 руб. за шт!

МИР комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!
Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05.
Ответим на все ваши вопросы с 8.00 до 17.00 по тел.: 8(8332) 54-10-10, 57-31-24.
610026, г.Киров, а/я 10, отдел 22. Доставка по Центральной России Бесплатно!
Оплата при получении на почте! Информацию о доставке в отдаленные регионы уточняйте у наших менеджеров. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.
Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-c.ru www.ksin.ru
Если товар вам не подойдёт, мы вернём вам деньги! (ст 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)
ОГРН 1074345026010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Воровулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован!
РЕКЛАМА С 125

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

22 года, рост 183 см, вес 65 кг, инвалид III группы (глухой), симпатичный, добрый, честный, без вредных привычек. Живу в Краснодаре. Для серьезных отношений познакомлюсь с глухонемой или слабослышащей девушкой 18–26 лет, инвалидом II–III группы, без вредных привычек, из Краснодара или близлежащих районов. Пишите SMS на мой номер телефона.

**С. В. Слива,
ул. 5-я Урожайная, 2,
Краснодар, 350900,
тел. 8-918-218-69-85**

***

30 лет, рост 187 см, вес 84 кг, инвалид II группы (общее заболевание), привлекательный, надежный, верный. Жильем обеспечен. Живу в небольшом курортном городе на берегу моря. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 34 лет, непьющей, доброй, одинокой, желающей создать крепкую семью, быть в горе и в радости до конца. Легкомысленных, ради забавы, развлечения прошу не беспокоить. Предательство, измену не приемлю.

**Дмитрий Рожков, а/я 37,
г/п, Приморско-Ахтарск,
Краснодарский край, 353860**

***

37 лет, рост 175 см, вес 75 кг, по гороскопу Близнецы, симпатичный, характер мягкий, спокойный, уравновешенный, учился на массажиста, инвалид II группы. Познакомлюсь для создания семьи с женщиной от 25 до 40 лет, не склонной к полноте, без жилищных проблем, инвалидом II-III группы.

**Без подписи, а/я 12, г/п,
Нальчик, КБР, 360024**

***

45 лет, рост 177 см, вес 76 кг, по гороскопу Лев, высшее образование, врач общей практики, разведен, без вредных привычек, материально-жилищных проблем, веду здоровый образ жизни. Хобби: йога, биоэнергетика, ушу. Ищу стройную, симпатичную блондинку с высшим образованием, без вредных привычек, детей, до 37 лет, ростом от 165 см. Отвечу на письма с фото.

**Андрей, а/я 22, о/с
№6, Невинномысск,
Ставропольский край, 357106**

***

40 лет, рост 174 см, вес 70 кг, инвалид II группы (ЧМТ в 2000 году), русский, спортивного телосложения, с высшим образованием. Познакомлюсь с женщиной 35-45 лет, инвалидом II-III группы, из Прокопьевска или близлежащих городов.

**Роман Михайлович Хизов, д/в,
п/д 103190,
Прокопьевск, Кемеровская
обл., 653004**

***

51 год, рост 164 см, вес 50 кг, инвалид II группы (ДЦП). Независимый, характер спокойный. Хожу, работаю. Есть свое жилье. Познакомлюсь с одинокой женщиной до 51 года из Воронежа, с такой же болезнью, как и у меня.

**В. Н. Садчиков, д/в, г/п,
Воронеж, 394049**

***

53 года, инвалид II группы. Живу с мамой. Мне очень одиноко. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочной женщиной. Дети только в радость. Пишите.

**Владимир Окружко,
пер. Маяковского, 103,
Армавир,
Краснодарский край, 352902**

***

69 лет, рост 165 см, вес 65 кг, одинокий, проживаю в сельской местности, без вредных привычек. Для создания семьи приглашаю к себе порядочную одинокую женщину без детей от 45 до 60 лет. Если нет жилья — не проблема. Главное, чтобы она была хорошей хозяйкой и верной женой, без вредных привычек.

**Анатолий Сергеевич
Анищенко, д/в, с. Васильевка,
Октябрьский р-н,
Волгоградская обл., 404314**

ЖЕНЩИНЫ

28 лет, рост 164 см, вес 53 кг, без вредных привычек, добрая, отзывчивая. Жильем обеспечена, работа постоянная. Познакомлюсь с русским, преданным и несудимым мужчиной до 36 лет, с нормальной психикой, не пьющим, согласным на переезд ко мне. Неграмотных пастухов из глуши прошу не писать.

**Наталия, а/я 16, г/п,
Приморско-Ахтарск,
Краснодарский край, 353860**

***

40 лет, рост 170 см, вес 73 кг, инвалид III группы (общее заболевание). Светлые волосы, серые глаза, не замужем, детей нет. Познакомлюсь с мужчиной-инвалидом для дружбы, общения, переписки, в дальнейшем возможен брак. Романтичная, женственная, увлекаюсь рукоделием, развожу комнатные цветы, люблю животных. По знаку зодиака Дева. Надеюсь найти мужа, простого, скромного, верного, заботливого, не жадного, любящего животных. Будем помогать друг другу во всем, заботиться друг о друге. Изнеженные маменькины сынки, пьющие, судимые, альфонсы и приспособленцы, не пишите.

**Наталья, п/п 274676, г/п,
Нижневартовск,
Тюменская обл.,
ХМАО-Югра, 628609**

***

45 лет, рост 166 см, вес 60 кг. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной без судимости и с минимумом вредных привычек.

**Любовь Ивановна Черненкова,
г/п, д/в, Ессентуки,
Ставропольский край, 357600**

***

54 года, инвалид III группы, рост 164 см, вдова. Живу в частном доме, есть все, что нужно для жизни. Надеюсь встретить доброго, порядочного мужчину, с которым буду делить радость и горе, жить в мире и согласии, согласного на переезд. Желательно фото (верну).

**Без подписи, д/в, п/уд.
105702, с. Новолетники,
Зиминский р-н, Иркутская обл.,
665353**

***

55 лет, рост 155 см, вес 53 кг. Вдова, симпатичная, без вредных привычек, работаю. Надеюсь встретить порядочного, душевного мужчину, желательно из Краснодарского края, до 65 лет, с которым можно будет достойно встретить старость. Согласна на переезд.

**Надежда, д/в, г/п, Ессентуки,
Ставропольский край**

***

57 лет, рост 173 см, стройная, без вредных привычек. Познакомлюсь с человеком от 60 до 70 лет, без материальных проблем, согласным на переезд. Самое главное, чтобы не пил.

**Мария, п/п 6303 972852, д/в,
с. Ключи, Лысогорский р-н,
Саратовская обл., 412876**

***

59 лет, рост 162 см, вес 78 кг. Познакомлюсь с одиноким мужчиной, имеющим разносторонние интересы и проживающим в частном доме, можно из сельской местности.

**Без подписи, а/я 25,
Воронеж, 394042**

***

63 года, рост 156 см, вдова, приятной внешности, общительная. Устала от одиночества. Познакомлюсь с добрым, интересным мужчиной, который мог бы стать преданным другом. Не люблю скупых, способных на предательство, злоупотребляющих спиртным мужчин. Пишите, буду очень ждать.

**Без подписи, а/я 2510,
Краснодар, 350061**

***

65 лет, вдова. Надеюсь найти хорошего человека без материальных проблем, которому надоело одиночество, а хочется заботы, ласки, внимания и взаимоуважения. Для жизни имеется все необходимое. Нам так мало осталось в этой жизни. Может, протянем друг другу руки и соединим сердца, чтобы в мире и согласии провести старость? На переезд согласна.

**Надежда, а/я 9, г/п, Ливны,
Орловская обл., 303850**

***

67 лет, рост 150 см, вес 50 кг, без вредных привычек. Познакомлюсь с сексуально не озабоченным мужчиной, порядочным, можно импотентом. Хочу просто жить, любить, уважать и заботиться друг о друге. Согласна на переезд.

**В. Д. Казаринова, д/в,
Ростов-на-Дону, 344092**

Спасибо, дорогой «Айболит»! Ты помог мне найти своё счастье

Когда-то, очень давно, ты помог мне найти свое счастье. Я вышла замуж, вот уже 6 лет живу в мире и согласии со своим мужем. Теперь хочу выступить в роли свахи. Есть у меня знакомая женщина — красивая, стройная, умница-хозяюшка, но у нее двое детей — 5 и 17 лет, мальчик и девочка, и это ее сдерживает от знакомств. Она решила, что никому не нужны чужие дети. Я с этим не согласна, у меня больная дочь 24 лет, но муж принял ее и хорошо относится. Вот и обращаюсь я к мужчинам. Если кому одиноко, нужна настоящая женщина, пишите, и будете мне благодарны. Обретете в жизни подарок, а дети скоро вылетят из гнезда, они у нее хорошие, учатся отлично, значит, не засидятся.

**Вера Леонидовна, а/я 17, с. Александровское,
Александровский р-н,
Ставропольский край, 356300**

31 год, 160 см, вес 47 кг. Романтичная брюнетка, пишу стихи, люблю природу. Познакомлюсь с мужчиной до 50 лет, медработником, для серьезных отношений.

**А. Ю. Макаренко, п/о №4,
д/в, Минеральные Воды,
Ставропольский край, 357204**

***

31 год, рост 150 см, вес 50 кг, инвалид детства II группы, общее заболевание. Вдова, детей нет, живу с родителями ныне покойного мужа, т. к. своего жилья не имею, работаю, образование среднее, общительная, добрая, верная, целеустремленная, серьезная. Познакомлюсь для серьезных отношений с русским мужчиной от 31 до 40 лет, инвалидом II-III группы, серьезным, трудоспособным, обеспеченным жильем в городе, без вредных привычек. При взаимопонимании возможен брак и при необходимости согласна на переезд. Судимых, психически больных и ради интереса прошу не беспокоить. Отвечу на подробное письмо с фото (верну).

**Галина, д/в, уд. № 015304019,
Астана, Казахстан, 010008**

***

Работаю, учусь. Для создания семьи познакомлюсь с молодым человеком от 28 до 32 лет, интеллигентным, не бездельником, без вредных привычек, желательно из Краснодарского края.

**Без подписи, д/в, п/п 8302
211177, Нальчик, КБР, 360009**

***

47 лет, русская, стройная, верная, трудолюбивая, без вредных привычек. Есть взрослый сын, он живет отдельно. Познакомлюсь с порядочным, надежным, добрым мужчиной до 55 лет, желательно без вредных привычек. Из мест лишения свободы и пьющих прошу не писать.

**Любовь, ул. Октябрьская,
139, кв. 53, Рубцовск,
Алтайский край, 658222**

***

51 год, рост 170 см, вес 82 кг. Прошло три года после смерти мужа. Но жизнь продолжается. Хочу снова быть любимой, заботиться о ком-то, вместе делить радости и беды. Хотя надежда найти своего мужчину через газету не велика, да и живу я в Восточном Казахстане, а сюда мало кто решится переехать. Не знаю, как в других областях, но у нас, в Восточном Казахстане, жизнь нормальная, если есть руки и голова на плечах. Слышала, что в Алтайском крае, это недалеко от нас, есть много мужчин, у которых жены пьют и не работают. Бросайте их и приезжайте к нам. У нас много одиноких порядочных женщин. Если вы по специальности механизатор или строитель, то здесь вы легко найдете работу, а самое главное — снова обретете радость в жизни. Верю, что найдется порядочный мужчина, веселый, добрый, честный, без вредных привычек, готовый в любую минуту протянуть руку помощи.

**Галина, г/п, д/в, п/у
021392063, Шемонаиха,
Восточно-Казахстанская обл.**

Стихи наших читателей

КТО ЗНАЛ МЕНЯ, ПУСКАЙ ЗАБУДЕТ, КАКОЙ БЫЛА, ТАКОЙ УЖ НЕТ!

Читаю «Айболит» с удовольствием уже много лет! Спасибо всем, кто пишет и создает эту добрую, всенародно любимую газету! Возраст мой очень даже солидный, но, положа руку на сердце, скажу: стареть ой как не хочется! Душа еще молодая, не объяснишь ей, что годы пролетели! В общем, борюсь со старостью, как могу, но сил не всегда хватает. Утешаю себя работой, написанием стихов (когда не спится), домашними делами и редкими встречами в клубе пожилых людей.

В прошлом году, встретив с грустью свой 69-й день рождения, написала вот такие стихи.

*Красивой мне уже не быть,
Причесок модных не носить,
И белозубою улыбкой
Лицо свое не озарить.
И стройных ног уже
не будет,
Кто знал меня, пускай
забудет,
Какой была, такой уж нет,
Из прошлого всем шлю
привет!
Уж не носить мне
нежной кожи,
Удел мой — в зеркало
смотреть,
И любоваться старой рожей,
И с каждым днем стареть,
стареть...
Гляди-ка ты, нашлась царица,
Смотреться в зеркало —
удел!
Давай вставай,
иди трудиться,
Вон в доме сколько
важных дел:
Прополка, копка, стирка,
варка,
Да внук еще, не внук —
припарка!
Штаны надену — и вперед,
К себе на грядки в огород!
Там сорняков на вкус любой,
Дай им жестокий,
страшный бой!
Вот наклоняюсь я над
грядкой,
А на душе так
сладко-сладко,
Рву сорняки, давлю, давлю,
Как наркоманка, кайф ловлю.
Забыла все: про зубы, кожу,
Про ноги стройные,
про рожу,
На грядках я, как на плацу,
Мне точно старость
не к лицу!*

Желаю всем читателям «Айболита» крепкого здоровья, долгих лет жизни и всегда молодой души!

**Тамара Ивановна Шимина,
с. Павловск,
Алтайский край**

К читателям

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ ОЧЕНЬ ПРОСИМ УКАЗЫВАТЬ НА КОНВЕРТЕ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (Д/В) ЛИБО НОМЕР А/Я. ВСЕ ПИСЬМА **С ДОМАШНИМИ АДРЕСАМИ, ТЕЛЕФОНАМИ, А ТАКЖЕ С ПОМЕТКОЙ «АДРЕС В РЕДАКЦИИ» НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ. В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ МЫ ДЕЛАЕМ ИСКЛЮЧЕНИЯ. ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ О ЗНАКОМСТВЕ ПУБЛИКУЮТСЯ БЕСПЛАТНО.**

АДЕНОМА — НЕ ПУТЕВКА НА ОПЕРАЦИОННЫЙ СТОЛ

Несколько лет назад диагноз аденома был пожизненным. С этим диагнозом в жизнь мужчины незаметно приходили бессонные ночи, проблемы с мочеиспусканием, боли, инфекции, нарушения потенции. И в довершение этого списка – операция.

Никто из нас не застрахован от тандема заболеваний, бьющих по самой чувствительной мужской сфере, – от аденомы и простатита страдают более 80% мужчин после 40 лет. Многие вынуждены прибегать к хирургическому лечению.

Сегодня можно с полной уверенностью сказать: аденома уже не путевка на операционный стол!

«Ликолам» – это новое слово в борьбе с заболеваниями простаты. Основу «Ликолама» составляет каротиноид ликопин. Это вещество обладает неоценимой способностью накапливаться в простате. До сих пор таким эффектом не обладал ни один из препаратов!

Кроме ликопина, «Ликолам» содержит медные производные хлорофилла. Благодаря им «Ликолам» с успехом используется в комплексной терапии простатита. Медные производные хлорофилла – эффективные помощники в борьбе с воспалением.

Если вы стали жертвой аденомы или простатита, потратьте несколько минут, чтобы обзавестись препаратом «Ликолам». «Ликолам» – главный источник ликопина – доступен каждому. Можете быть уверены: «Ликолам» работает, существенно усиливая терапию аденомы и простатита. А значит гарантируя каждому мужчине полноценную, здоровую жизнь!

Препарат не вызывает привыкания, хорошо сочетается с другими лекарственными средствами.

СПРАШИВАЙТЕ «ЛИКОЛАМ» В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон «горячей линии»
8-800-555-55-09 (звонок бесплатный)
www.octaimpex.ru www.bionet-apteka.ru
Консультации по телефону: (812) 325-32-77.

БАД. Не является лекарством. Перед применением прочитайте инструкцию.

Тест-диагностика

Как чувствуют себя ваши ногти?

Правильно ли вы ухаживаете за своими ногтями?

1. Как часто вы делаете маникюр:
а) 1 раз в 7-10 дней;
б) 1 раз в месяц;
в) редко.

2. В вашем маникюрном арсенале:
а) стандартный маникюрный набор;
б) ножницы и пилочка;
в) пилочка с алмазным покрытием, пилочка для полировки ногтей, щипчики для ногтей.

3. Вы озабочены здоровьем своих ногтей, поэтому едите:
а) творог, сыр, молоко;
б) бобы, яйца, рыбу, орехи;
в) апельсины, лимоны, яблоки, гранаты.

4. Если ваши ногти вдруг начнут расслаиваться, вы:
а) обрежете покороче;
б) перестанете использовать лаки и сделаете укрепляющие ванночки;
в) начнете принимать витамины.

5. Как часто вы красите ногти?
а) неделю хожу с накрашенными ногтями;
б) каждые 2-3 дня;
в) редко.

6. Есть ли у вас лечебные лаки для ногтей?
а) используете только декоративные;
б) один укрепляющий лак;
в) несколько штук.

7. Каким средством вы снимаете лак?
а) средством для снятия лака без ацетона;
б) приятно пахнущим лосьоном;
в) жидкостью с ацетоном.

8. На что похожи ваши ногти, когда вы не используете цветной лак?
а) на торт «Наполеон»: постоянно слоятся и ломаются;
б) на алмазы: крепкие и блестящие;
в) на лепестки чайной розы: тонкие и желтоватые.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

	1	2	3	4	5	6	7	8
а	2	1	1	0	1	0	2	0
б	1	0	2	1	0	1	1	2
в	0	2	0	2	2	2	0	1

От 0 до 4 баллов. Ваши ногти подают сигнал SOS. Немного усилий — и ваши ноготки вновь станут алмазными. Вам нужны щадящие пилочки с сапфировым или хрустальным покрытием, также стоит приобрести лечебный лак. Введите в свой рацион продукты, содержащие кальций.

От 5 до 9 баллов. Ваши ногти не страдают от недостатка внимания. Однако попробуйте упорядочить уход за ними: устройте им каникулы и несколько недель не наносите декоративные лаки.

Больше 10 баллов. Вы умеете и любите ухаживать за ногтями, наверняка вашему маникюру можно только позавидовать. Продолжайте в том же духе, можно попробовать ванночки с морской солью или компрессы из теплого оливкового масла.

ЧТОБЫ РАЗГЛАДИТЬ МОРЩИНЫ, ПРОТИРАЙТЕ ШЕЮ И ЗОНУ ДЕКОЛЬТЕ КОФЕЙНОЙ ГУЩЕЙ.

Косметика из кофейной гущи

Для ухода за кожей лучше всего подойдет кофе среднего и мелкого помола, без ароматизаторов, можно спитый кофе, главное, чтобы гуща была свежей и без сахара.

* Очистит лицо кофейный скраб: 2 ст. ложки кофейной гущи размешайте с 2 ст. ложками творога. Нанесите на лицо и помассируйте круговыми движениями. Оставьте на 10 минут, смойте теплой водой.

* Чтобы избавиться от пигментных пятен на руках или лице, 2 ст. ложки кофейной гущи смешайте с корицей (на кончике ножа), щепоткой соли, 1 чайн. ложкой сахара, 1 ст. ложкой растительного масла. Нанесите на руки или лицо легкими массажными движениями. Спустя 10 минут смойте теплой водой.

* Кофейная маска против морщин: 1 ст. ложку муки смешайте с 2 ст. ложками кофейной гущи и 1 желтком. Нанесите маску на лицо на 10-15 минут, смойте теплой водой.

* Домашнее антицеллюлитное кофейное обертывание: смешайте в равных пропорциях кофе и мед, распределите по проблемной зоне, оберните пищевой пленкой и полотенцем и оставьте на полчаса.

* Если нужно быстро освежить лицо, смешайте кофейную гущу с измельченными грецкими орехами и нанесите легкими похлопывающими движениями. Через 10-15 минут смойте маску прохладной водой.

* Чтобы освежить цвет темных волос, нанесите на них с помощью пульверизатора холодный крепкий натуральный кофе.

* Уменьшить мешки под глазами можно, если приложить к ним ватные диски, смоченные свежесваренным остывшим кофе.

* Для сухой кожи подойдет такая маска: 1/4 чайн. ложки соли, 1 ст. ложка миндального масла, 1 чайн. ложка кофейной гущи. Нанесите легкими массажными движениями, смойте через 10 минут.

Пригодится

Белый след на полированной поверхности мебели от горячего предмета можно удалить, потерев его спиртом с растительным маслом. Трите шерстяной тряпкой кругообразными движениями, пока пятно не исчезнет.

Хрустальную посуду не мойте в горячей воде, от этого она мутнеет и покрывается сеткой мелких трещин. После мытья протрите хрусталь шерстяной тряпочкой с подсиненным синькой крахмалом — он будет лучше блестеть.

Свежие полотенца придают кухне уютный вид. Жаль только, что они быстро теряют свою белизну, а кипятить и отстирывать их одна морока. Куда проще замачивать их в кислом молоке, а затем простирывать.

Деревянная бельевая прищепка, наклеенная на внутреннюю сторону двери кухонного шкафа, может послужить удобной прихваткой, например, для пакетов и салфеток. Приклейте несколько таких прищепок в шкафу, и вы избавите себя от вечно мешающих мелочей.

Стеклянные бутылки отмываются гораздо лучше, если в воду положить кусочки мелко нарезанного картофеля. Бутылку долго и сильно встряхивают, затем споласкивают чистой водой.

СВЕЖАЯ ВЕТКА МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ИЛИ МЯТЫ, ПОЛОЖЕННАЯ В ХОЛОДИЛЬНИК, УНИЧТОЖИТ В НЕМ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ И ЗАМЕНИТ ЕГО АРОМАТОМ ЛЕСА И ПРЯНЫХ ТРАВ.

Тепло и уют в вашем доме круглый год

Наш обогреватель согреет вас долгими осенними и зимними вечерами. Обогреватель служит для локального обогрева. Используйте пленочный обогреватель не только в квартире, но и на даче, в гараже, теплице, в любой постройке. Что немаловажно, он не сушит воздух и не сжигает кислород, следовательно, даже при длительной работе обогревателя у вас не заболит голова и вы всегда будете хорошо себя чувствовать. Пленочный обогреватель необходим каждой хозяйке, ведь с его помощью можно сушить грибы, ягоды и фрукты. Стоит он почти в 2 раза дешевле, чем другие сушилки, но имеет рабочую поверхность сушки 1200х600 мм, а температура нагрева 65°С. Пленочный обогреватель экономичен, он потребляет электроэнергии в несколько раз меньше, чем обычный утюг. Обогреватель можно эффективно использовать для сушки белья. Купите этот обогреватель, и ваше белье будет сохнуть быстро независимо от погоды. Он максимально прост в использовании, пожаробезопасен и компактен.

Цена 1298 руб.

***

Очень спешила заказать этот обогреватель к осенне-зимнему сезону, потому что после такого засушливого и жаркого лета все прогнозы и народные приметы говорят об одном: зима будет аномально холодной. Так что теперь старая пословица про телегу и сани очень актуальна и заказывать надо все наперед. Спасибо вам за такой востребованный товар и еще за прошлогоднюю цену. Сегодня звонили вам мои соседи, и заказали у вас два обогревателя, я их убедила, что это лучше сделать сейчас, чем ждать холодов, очередей и подорожания.

Надежда Н., Владимир

Живая и мёртвая вода помогает всем всегда...

О лечебных свойствах живой и мертвой воды стало известно еще в 1960-е годы. Живая и мертвая вода помогает при более 50 различных заболеваниях. Известный Г. П. Малахов говорил, что с помощью живой и мертвой воды можно вылечить практически все болезни от насморка, гипертонии и гипотонии до болей в суставах и аденомы предстательной железы.

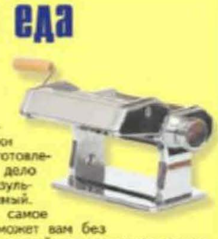
Активированную воду применяют в Японии, Австрии, Германии, Польше, Индии, Израиле, странах СНГ. Эта вода совершенно не опасна ни для внешнего, ни для внутреннего применения. Это еще в 1988 году подтвердил фармакологический комитет СССР (Решение Мо. 211-252* /791).

Мы же, со своей стороны, предлагаем недорогую новинку — прибор для получения живой и мертвой воды «ЖИВИЦА». Прибор компактен, удобен в эксплуатации, сертифицирован, благодаря этим свойствам он пользуется большим спросом у людей. Стоит отметить, что нижняя емкость прибора снабжена мерным делением до 1 л, а верхняя часть таймером на 10 минут, что может сделать этот прибор весьма полезным на кухне. Прибор работает от 220В. Безопасен. Снабжен таймером на автоматическое отключение, а также защитной кнопкой от несанкционированного вскрытия.

В тяжелых экономических условиях прибор для получения живой и мертвой воды «Живица» поможет вам снизить затраты семейного бюджета на чистящие средства, лекарственные препараты. Применяйте его в хозяйстве, в быту, в саду и в огороде, в гигиенических целях, в животноводстве и птицеводстве и т. д. Об этом и о многом другом вы прочтете на страницах книги «Живая и мертвая вода — совершенное лекарство», идущей в подарок к прибору «ЖИВИЦА». Живите долго и счастливо!

Цена: 1498 руб.

Домашняя еда без труда



Домашняя лапша — блюдо, от которого сложно отказаться. Даже хозяйки со стажем знают, что приготовление домашней лапши — дело весьма утомительное, а результат, увы, не всегда желаемый. Тонко нарезать тесто — самое сложное. Лапшерезка поможет вам без особого труда и серьезных знаний мастерски нарезать тесто для лапши. Наша лапшерезка проста в использовании. Такой прибор должен поселиться на каждой кухне, ведь с его помощью вы сможете приготовить массу замечательных блюд: лапшу, спагетти, макароны, равиоли, клецки, блины, лазанью и прочее. Лапшерезка BG 901 — учитесь готовить красиво! В данной лапшерезке предусмотрены 9 настроек для выбора толщины теста и несколько настроек для выбора ширины теста, позволяющие вам делать уникальные продукты. Специально для всех покупателей в подарок валик для резки теста, позволяющий делать продукты с начинкой (пельмени, вареники). Все в ваших руках, насколько хватит фантазии!

Цена:1649 руб.

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена. Предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год — ОБЛЕГЧАТ жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работе в гараже и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются, крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество и российский производитель.

Цена 426 руб.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* При покупке любого товара наколенники по цене **всего 189 рублей**.

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 33-22-22, 36-90-35;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). Главное — никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 140 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

Теперь мой друг к чужим жёнам ни ногой

Айболит

Однажды мой друг Борис познакомился с молодой замужней женщиной Мариной и договорился, что зайдет к ней в гости, когда ее муж будет на ночном дежурстве. Купил вечером бутылочку шампанского, конфет и пошел...

Марина встретила его с распростертыми объятиями и двумя бокалами. Борька снял пиджак, повесил на стул и кинулся открывать шампанское. Только пробка вылетела из бутылки, как вдруг раздался стук в дверь. Марина в ужасе произнесла: «Муж!.. Наверное, поменялся дежурством. А я, дура, дверь забыла закрыть». Мой друг кинулся к двери, чтобы запереть, но не успел... Дверь распахнулась, и перед ним встал Маринин муж — этакий амбал. Поняв всю происходящую ситуацию, муж спокойно зашел в комнату, снял со стула пиджак Борьки и надел его на хозяина. Не торопясь, застегнул на все пуговицы, потом взял стоявшую в углу швабру, отломил щетку и продел ручку в рукава пиджака так, что из Борьки получилось настоящее огородное пугало. Затем муж подвел неудавшегося любовника к двери и дал пинка.

Очнулся Борька на улице — сначала обрадовался, что так легко отделался, потом попытался избавиться от швабры, но не смог: пуговицы на пиджаке застегнуты, а руки не сгибаются. Мимо женщина проходила, и приятель с криком «Помогите!» кинулся к ней. Но, увидев его в таком виде, женщина дала деру. Он за ней. Бегут по улице ночью и вдвоем орут: «Помогите!» Кто-то вызвал милицию, и те забрали Борьку в отделение, где он провел трое суток за хулиганство. Теперь мой друг к чужим женам ни ногой и мне не советует.

Анатолий П., Ставрополь

«Здравствуй, мама, я человек-паук»

Айболит

Моя сестра часто ездит в командировки. И вот как-то раз уехала она в другой город надолго.

Дома остались 6-летний сын Ванечка и муж. Через месяц возвращается, семейство ее на вокзале встречает. Потом сестра мне рассказывает: «Ну, в принципе, я знала, что нашему пале доверить сына нельзя. Догадывалась, что будут проблемы с чистой одеждой, и потому перед отъездом перестирала-перегладила все-все детские вещи. Но знаешь ли ты, в чем он привез сына на вокзал встречать меня?! Собразил, наверное, что в грязном лучше не привозить, потому что я прям на вокзале орать начну, и потому одел сына в единственный чистый костюмчик — новогодний... человека-паука».

Альбина В., Волгоград

НЕ ГОВОРИТЕ СОСЕДЯМ, ЧТО У ВАС ВСЕ ХОРОШО, ИМ ОТ ЭТОГО ПЛОХО.

Наливай!

Эта история произошла два-три года назад в одной кубанской станице. Собрались мы с друзьями пойти на футбол.

Играла наша местная команда с командой из соседнего района. Вместе с нами решил пойти и наш друг Вася. А поскольку Вася отличается крайней нестойкостью к алкоголю, его жена поставила условие: «Или я иду с тобой, или ты сидишь дома!» Вася очень хотелось на футбол, поэтому он согласился. Но последовало второе условие: «Пить не будешь!» Тут Вася взмолился.

— Да что же это такое, мужики будут пить, а я смотреть?!

— Выпьешь рюмку, когда наши гол забьют.

Вася решил поторговаться:

— Что такое рюмка? Давай две!

Васина жена в футболе не разбиралась, но знала, что в отличие от баскетбола счет здесь большим не бывает. Согласилась. А зря...

Или наши в тот день были в ударе, или противник был слабый, но первый мяч закатили на второй минуте. Вася радостно заорал и показал пальцем: «Наливай!» Не успел он выпить вторую рюмку, как наши опять забили! И покатило! После каждого гола Вася тыкал пальцем в небо: «Есть Бог на свете! Наливай!» Жена пыталась его одернуть, но Вася отмахнулся: «Договор есть договор!»

В общем, наши в тот день выиграли 8:1. Домой мы Васю вели под руки, жена его шла рядом злющая, но против сказать ей было нечего. Действительно, договор есть договор.

О. Дымкин, Пенза

ЛАПША из писем читателей

Сижу в поликлинике, в очереди. Напротив меня сидит бабка и все бурчит и бурчит что-то себе под нос. Ей говорят: «Бабуль, замолчи». Она: «А я че? Я вообще-то с хорошим человеком разговариваю».

Роман П., Ставрополь

Для полного счастья мне не хватает раба, мускулистого мулата. Торговлю ими запретили, а из мужа раб совсем никакой — не слушается он и не боится меня совсем.

Анна Л., Липецкая обл.

Когда наша семья переехали из Украины в Казахстан, одна из моих одноклассниц стала обзывать меня хохлушкой. Я на нее очень обижалась. Вот с таким откровенным национализмом пришлось мне столкнуться в 12 лет. Тяжелую душевную травму мне нанесла девочка по фамилии Геращенко.

Валерия О., Самарская обл.

Мне нравится материться. Таким образом сама себя подбадриваю и завожу. Иногда, когда муж таскает за волосы, матерюсь уже обоснованно, а он думает, что от кайфа. Стервец!

Елена А., Оренбург

Мужские страдания — *Бизнес по-русски*

Я купил бы всё на свете!

РЕШИЛ МУЖИК СМЕНИТЬ РАБОТУ — УШЕЛ В РЕКЛАМУ.

Как я стал рабочим рекламы? Да очень просто. Встретил как-то одноклассника Вовку. Каши поели. Шучу. Водки выпили, конечно же. Он и говорит, мол, что тебе париться за копейки, иди к нам в рекламу работать.

Сам он этот... реактор. А, вспомнил — креатор. Директор по ихнему арту. Точно, арт-директор. А мне предложил конспиратором стать, то есть копирайтером. Это который слоганы рекламные сочиняет и девизы всякие. Ну, знаете, типа: «Одна голова — хорошо, а два ящика пива — лучше!».

А что мне? Я согласился, конечно. Деньги хорошие. А я еще в школе лучше всех стишки писал... Прихожу на следующий день, а Вовка мне сразу:

— Давай для разминки слоган к этому товару.

И протягивает фотографию красивой девушки, держащей что-то в руках. Я не стал вдаваться в подробности и, чтоб зря время не терять, сразу ему выдал:

«Если б бабу мне вот эту —
Я купил бы все на свете!»

Он меня, конечно, похвалил за молниеносность мысли, но сказал, что надо бы поближе к товару. Свойства его хотя бы отразить, что ли. И дает мне рулон туалетной бумаги. Полчаса я исследовал все свойства и возможности применения этого товара. Получилось следующее:

«Если боишься наделать
в штаны —
Нашу туалетную
бумагу возьми.
И можешь смело
идти на разбор-
ку.
Она спасет тебя
от пуль и осколков...»

Вовка покачал головой:

— Да... Уже ближе. Но слишком резко о качестве. Давай лучше о каких-нибудь радостях и благах, приобретаемых в будущем после использования товара.

И поставил на стол бутылку пива «Общественное». После первого глотка этого пива я родил:

«Если пил одеколон ты
Или закрепитель —
Будешь и нашего
пива любитель...»

Вовка молча протянул фотографии пылесоса и будильника. Через пятнадцать минут все было готово:

«Этот пылесос имеет подкачку,
В которой удобно прятать
заначку».

И второе:

«Чтобы хреново спалось с утра,
Купите будильник,
господа!»

Но круче всего у меня получилось о каких-то таблетках:

«Ешь не больше
одной в день —
Будешь стройным ты, как пень!»

Ё-моё!

На работу меня взяли. Правда, слоганы я не сочиняю, а так сходить куда-нибудь, принести что-нибудь. Да я и не обижаюсь. Платят все равно больше, чем на заводе. Да и вообще быть простым рабочим рекламы все-таки лучше!

Дмитрий Аверков, Воронеж

РОГ ИЗОБИЛИЯ У МОИХ МУЖЕЙ ВЫРАСТАЕТ ПРЯМО НА ГОЛОВЕ.

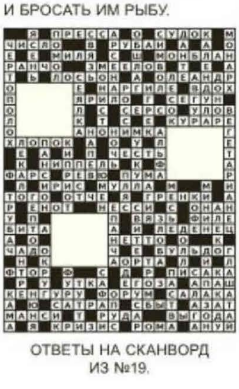
РАССКАЗИКИ

Один друг пришел к другому на ужин: «Ой, как вкусно у тебя получилось! Ты сам готовил?» Второй угрюмо: «Жена помогала». — «Да? Умница какая! И как же она тебе помогала?» Без интонации в голосе: «Не лезла с советами...»

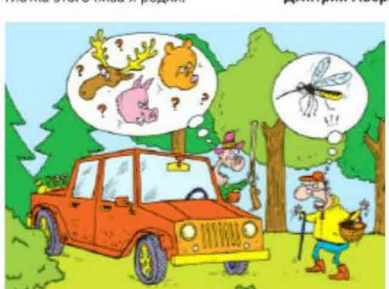
***

Шестилетний мальчик, сурово наказанный отцом и поставленный в угол, спрашивает: «Папа, когда ты был маленьким, дедушка бил тебя?» — «Да». — «А когда дедушка был маленьким, то ему тоже попадало от его отца?» — «Конечно, попадало». — «А твоему дедушке от его отца?» — «Разумеется». — «Хотелось бы мне знать, какой дурак начал первым!»

ДЕЛЬФИНЫ — ОЧЕНЬ УМНЫЕ ЖИВОТНЫЕ. КОГДА ОНИ ПОПАДАЮТ В НЕВОЛЮ, ТО УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ОБУЧАЮТ ЛЮДЕЙ СТОЯТЬ НА БОРТИКЕ БАССЕЙНА И БРОСАТЬ ИМ РЫБУ.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ №19.



МЕДВЕДЬ, НАУЧИВШИЙСЯ КРИЧАТЬ «АУ!», НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ГОЛОДНЫМ.

Превесёлые вести

* После того как бригада молдаван закончила класть плитку в столовой на Байконуре, Молдавия свернула свою космическую программу.

* Невзначай поскользнувшись на экскурсии по крокодиловой ферме, Акакий Сидорыч стал промежуточным звеном в пищевой цепочке....

* Вчера в Москве при получении крупной взятки был впервые в истории города задержан лежачий полицейский.

* Для оснащения Российской армии была закуплена большая партия дамских сумочек. По проведенным тестам в них влезает в 2 раза больше предметов, чем в армейский вещмешок.

* Выйдя замуж за иностранца, К. Мрыкина взяла за правило встречать подзадержавшегося супруга-бизнесмена не на пороге квартиры, а еще в международном аэропорту с расписанной под хохлому скалкой в руках.

Такой случай

Белые мышки в банке

В институте был ремонт, нужно было срочно найти местожительство подопытным мышам из лаборатории на кафедре биологии.

Есть у меня приятель Антон, биофизик. Изучает процессы высшей нервной деятельности, а подопытными у него — белые мыши. И вот грянул у них в институте капитальный ремонт здания. Пришлось ему срочно рассовывать своих мышек по друзьям и знакомым, чтобы не пропали результаты кропотливой работы многих месяцев. На время, конечно, пока трубы меняют.

Большую часть мышек он просто отволок к себе домой. Жена его взвыла от такой компании, грозилась даже к маме на время уехать, а вот трехлетняя дочка просто в неописуемый восторг пришла. Мышки такие беленькие, чистенькие.

Играла она с ними все дни напролет: купала их в ванной, наряжала в кукольные платьица, а однажды так вообще придумала их акварелью покрасить во все цвета радуги. Получилось ну просто загляденье! Потом все устаканилось, мышки уехали назад в лабораторию, но история неожиданно получила продолжение. Как-то раз разговорился Антон с соседом по лестничной клетке, с которым, кстати, у них смежный балкон был.

Сосед и говорит:

— Ты знаешь, я вот уже месяц как завязал совсем (до этого дядька ни один вечер домой трезвым не приходил!).

— Да ты что?! Поздравляю! — говорит Антон. — А как удалось-то?

— Дык допился же чертей! Представляешь, сижу на балконе, и тут вдруг мышь выходит. Красная! А за ней зеленая! А потом фиолетовая! Я как такое увидел, так смертный зарок дал — ни капли больше этой отравы!

Андрей К., Новосибирск

Твердый хлыстик всадника
Шалка монаха
Жареные хлебцы в супе
Качество раненого тигра
Квасной кувшин с крышкой
Кричать во все...
С овсом на морде лошади
На ней бренчал Орфей
Прическа под колючего зверька
Там дожидаются автобуса
Смягчающий спутник джина
Изгнанник из аила
Электрод со знаком минус
Черно-белый «зуб» рояля
Чудище, просившее поднять ему веки
Профессиональный водитель
Сверстник либо ровесник
Форма для бетонной заливки
Там счета открывают
«Тамбур» для голосования
Патриарх-расколь-ник
Иконописное свечение
Лимонная мята
Большой остров Греции
Сундучок в дорогу
Разговорный... на эстраде
Разрезание ткани по лекалам
Светло-коричневый оттенок
Горная дача швейцарцев
Студент дневного отделения (разг.)
На ней бились гладиаторы
Серая птица
Чешский автомобиль
Платеж, опережающий получку
Высшая мера у стенки
Остров, где командует Кастро
И Цеткин, и Новикова
Им ставят чугунок
Шахматная столица по Бендеру
Дол, вырытый ледником
Несбыточная мечта
Зазноба кузнеца Вакулы
Воинское снаряжение в старину
Отверстие во льду
Зернобобовая культура
Меховой сапог северянина
Газ для обеззараживания воды
Абрикосы-сухофрукты
Имя популярной куклы
Государство в Африке
Общественный «титул»
Средство, делающее из блондинки шатенку
«Мы из джаза», актер
Кислый у лимона
Сладость от пчелы
Орудие пытки в средние века
Египетская опера Дж. Верди
Фруктово-ягодный десерт
Сборчатая обшивка платья
Просьба к Богу
Механическое устройство
Богатырская бравада
Вещающее в эфире
«Пузо» сухогруза
На ногах у биатлониста
Гигант в океане
До свадьбы точно заживет
Река на Аляске
Друг Александра Пушкина
Штаб факультета
Профессия М. Ростроповича
Скоропортящийся...
След после ошпаривания
Длинноносый дедБержерак
Орган дыхания
Гриб на белотельной березе
Тяжелое дыхание
Предок славянских князей
«Закуска» горячего коня
Перуанское «сердце»
Ледянец-«свежее дыхание»
Вторая родина Н. Рериха
Большая бегающая птица
Поставленный ребром
Оранжевый на дорожном рабочем
Няня Пушкина по имени
Сорт яблок
Рыба, что летом спит
Милюков как партиец
Пушкинский князь из бочки
Грядки под пленкой
Несправедливое обвинение
Напарница болта
Горы в Южной Америке
Чашка без ручки в чайхане
Изобразил «Девочку на шаре»
Амплуа нравоучителя в театре
Под ручку с джентльменом
Выступление на конференции
Его плетью не перешибешь
Разновидность лука
Путешествие для развлечения
«Прыщавое» земноводное
Каемка на блюдце
Столик в церкви
Клятва возвышенно
Детский курорт России
Бусы читающего молитвы
Одеяние индианки
Дереза рогатая
Детище Калашникова
Нарасташку у добряка
«Каюта» вагона
Тулобище устами заятеля
Столица Португалии
Течет через Париж
Юрист для защиты
«Глаз» ружья
Обтягивающие брючки
Танец-чечетка
«Сверло» для винных пробок
Легкая ссора
Дипломат с кодовым замком

Гороскоп с 6 по 19 октября

Не суетитесь! И радость постучится в ваш дом

ОВЕН Не зацикливайтесь на проблемах, гоните прочь хандру, радость снова вернется в ваш дом. Если в конце месяца возникнет ссора с молодой женщиной, родственницей или приятельницей, постарайтесь урегулировать спорные вопросы до 27 числа. Позднее восстановить отношения будет непросто. И еще один совет: не выпускайте из рук лупу: как только перед вами окажется важный документ, изучайте его от корки до корки. Иначе одно неверное слово дорого вам обойдется.

ТЕЛЕЦ Тельцам захочется всего и сразу. Дерзайте. Смелость города берет. Прилив сил окажется таким мощным, что вы легко сыграете первую скрипку в любом оркестре. Главное, не суетитесь и не пытайтесь кавалерийским наскоком решить все проблемы. Спокойствие и рассудительность — в них ваша сила. Звезды советуют заняться здоровьем родителей, даже если на первый взгляд оно не вызывает опасений.

БЛИЗНЕЦЫ Время возвращать людей, с которыми вас развела жизнь. Позвоните старинному приятелю, можете даже сходить на прежнее место работы. Благодаря этому ваша жизнь изменится к лучшему. Но при всем этом постарайтесь не появляться в местах большого скопления народа. Если без похода в магазин или поездки в автобусе не обойтись, всем, кто будет провоцировать вас на ссору, отвечайте шепотом: «Бреши-бреши, а я помолчу» и смойте весь негатив под душем.

РАК Легкий насморк — не причина для паники. Если проявились первые признаки простуды — озноб, головная боль, слабость — останьтесь дома. Сделайте горячую ванну, добавив в воду горсть поваренной соли, положите под поясницу горячую грелку, наденьте теплую пижаму, на голову вязаную шерстяную шапку и выпейте пол-литра липового чая, добавив 2 чайн. ложки меда.

ЛЕВ Удача будет щедрой, вас ожидает множество запоминающихся событий, а те из Львов, которые еще не обрели спутника жизни, могут рассчитывать на судьбоносную встречу. Не хватает на все сил и энергии? Утром положите на подоконник столько красных яблок, сколько человек в вашей семье, а вечером съешьте каждый по одному. За день фрукты наберут силу и отдадут ее вам.

ДЕВА Вы почувствуете себя загнанной лошадью. Чтобы хватило сил пройти до конца всю дистанцию, не засиживайтесь допоздна на работе, не хватайтесь за несколько дел сразу и не взваливайте на себя все домашние обязанности. Любую свободную минуту используйте с пользой для здоровья — гуляйте на свежем воздухе, делайте гимнастику, принимайте контрастный душ.

Если вы радуетесь, в организме вырабатываются обезболивающие вещества, которые снимают нервное напряжение. От этого лучше работают все органы, укрепляется иммунитет. Так что улыбайтесь почаще.

ВЕСЫ Возможны резкие перепады настроения. Рикошетом достается близким: им придется выступать то в роли эдакой жилетки, в которую вам захочется поплакаться, то в роли козла отпущения. Зато через несколько дней тучи на вашем небосклоне развеются и засияет яркое солнышко. Вы вновь окажетесь в строю. Не забывайте и о здоровье, иначе оно напомнит о себе обострением старых болячек.

СКОРПИОН Изымите слово «да» из собственного лексикона. Вам лучше отказом ответить на большинство предложений. Полагайтесь на себя и плывите по течению. Один лишний шаг в сторону может привести к серьезным проблемам. Возвращаясь домой, воздержитесь от «разбора полетов». Вместо этого пестуйте собственное здоровье. Например, приведите в порядок нервную систему. Поможет в этом чернослив: 1 стакан чернослива промойте, залейте 1/2 л кагора, нагревайте, пока на крышке не появятся капли спирта, добавьте 5-7 горошин черного перца, лавровый лист, 4 бутона гвоздики, 1/4 чайн. ложки кардамона. Плотно закройте и охладите. Пейте по 20 г 2 раза в день.

СТРЕЛЕЦ Середина месяца преподаст хороший урок внимания к мелочам. Одним из-за утерянного счета за электричество могут отрезать свет. Другим испортит все настроение нагоняй от второй половины или пожилых родственников — сами виноваты, нужно было вовремя выполнять их просьбы, даже если они казались вам пустяковыми.

КОЗЕРОГ Обращайте внимание на сновидения: они могут оказаться вещими. И вообще больше доверяйте своей интуиции. В ближайшее время вы будете понимать окружающих не то что с полуслова, а с полувзгляда! Чтобы наполнить жизнь яркими красками и обзавестись новыми знакомствами, поработайте над внешним видом входной двери. Если на ней нет номера — повесьте, если он потускнел — почистите его.

ВОДОЛЕЙ Если что-то не ладится, подождите немного. Уже к концу октября вы уподобитесь Буратино, получившему золотой ключик от заветной двери, за которой каждый получает то, что пожелает. В вашем случае это может быть внезапно свалившееся наследство или энная сумма денег. Всем Водолеям звезды советуют обратить внимание на все сигналы SOS, которые посылает организм.

РЫБЫ Вы будете напоминать бесстрашного воина, готового в любую минуту ринуться на амбразуру. В настоящем бою это было бы уместно, но в обычной жизни вряд ли кому-то нужна такая боеготовность. Что касается здоровья, то ваше уязвимое место — позвоночник. Советуем не делать резких движений и выполнять несложную гимнастику: сядьте на стул, возьмите в руки полотенце, приложите его к груди спереди, натяните, отводя руки назад как можно дальше, и наклоняйте голову вперед.

РАССКАЗИК

Отец заводит сына в туалет: «О человеке можно судить даже по тому, что он читает в туалете. Вот посмотри, я уже третий раз перечитываю «Войну и мир», мама — «Сагу о Форсайтах», дедушка — «Красное колесо» Солженицына! А ты что читаешь? Дешевые тонкие брошюрки тупых анекдотов за три рубля. О чем это говорит?» — «О том, папа, что запоры надо лечить, а не гордиться ими!»

В следующем номере читайте:

✓ **Сам себе диагност**

СУХО ВО РТУ? НА ТО ЕСТЬ НЕМАЛО ПРИЧИН: ЛЕКАРСТВА, КАРИЕС. ИЛИ ВЫ НОЧЬЮ ХРАПИТЕ?

✓ **Обычно больного выписывают задолго до заживления раны**

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ПРЯМОЙ КИШКЕ. И ЧЕГО ОСТЕРЕГАТЬСЯ.

✓ **Авторитеты дают советы**

ДАВЛЕНИЕ НЕ СНИЖАЕТСЯ. РЕКОМЕНДУЕМ ПРОВЕРИТЬ ПОЧКИ.

Такой случай

«ВОДУ ОТКРЫВАТЬ НЕ ПРОБОВАЛИ?»

В прошлые выходные решила заняться стиркой. Закинула белье, включила машинку, ушла. Открываю, достаю — оно сухое! Выругалась про себя, повторила операцию и занялась другими делами. Время прошло, результат тот же. Пришлось испугаться и вызвать мастера. Приговор был суров: «Воду открывать не пробовали?»

В. В. Зиненко, Мурманск

МУЖ ЗОВЁТ МЕНЯ СОЛНЫШКОМ

Порой кажется, он уже забыл, что у меня есть имя. Както в кафе заказали чай и кофе. Чай подают мужу, а он машет руками: «Не мне, не мне, Солнышку!» Официантка испуганно оглядывается по сторонам. Ей и в голову не приходит, что мрачная и тучная тетка 52-го размера — это и есть Солнышко.

Светлана С., Новосибирск

Пытливому уму важна любая тактика: даже соседский хвост — огромная галактика!

Прислал Олег Лавреченко, Омск

Фото из конверта

Уважаемые читатели!

Собираетесь в деревню к родственникам, в лес, в горы — не забудьте взять с собой фотоаппарат. Ждем от вас новых, забавных сюжетов из жизни вашей семьи. Лучшие обещаем опубликовать! Фотографии вы можете также отправлять по электронной почте: kipred@kavkazinterpress.ru.

«Всех зверюшек я люблю, кашей вкусной накормлю!»

Ангелина Магомеджанова, Елец, Липецкая обл.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 06.10.2010 г. Подписано в печать 05.10.2010 г. в 14.00. Полиграфия в 14.30. Тираж 205091 экз. Заказ 501. Объем 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Курс-Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АПП «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 264711 экз.